

「うつ」ってどういうこと？

気持ちが沈むことや落ち込むことは
日常のなかで、誰にでもあること。
そして誰にとっても「ケアが必要なこと」です。



不調が長引くとき、
ひとりで抱え込んでガマンしないよう
ケアの仕方や手がかりをお伝えします。

◆「うつ状態」とは？

心のエネルギーが低下し、気分が沈んで動けない…
頭が回らない…何をしてもユウツでしんどい…
他にもさまざまな症状がありますが、こうした状態を「うつ状態」といいます。

人間には誰でも気分の上がり下がりや好調不調の波があります。そのなかで、自然な落ち込みは時間とともに回復しますが、時間が経っても回復せず、不調が続いたり、更に落ち込みがひどくなったりすると「うつ状態」となっていきます。

◆原因は何ですか？

私たちの「こころ」はとてもセンシティブで複雑なもので、そのありようや反応の仕方は人によって様々です。
なので、

「うつ」は「こころ（メンタル）が弱い」
という問題ではありません。

人間にとって、キャパシティを超える負荷がかかったり、ストレスの多い状況が長く続いたり、それまでの対処法では上手くいかないトラブルに出会ったりすれば、心身の調子が崩れるのは自然なことです。

それだけでなく、人間のこころは日照時間や季節、体調や睡眠時間といったことにも毎日かなりの影響を受けています。

もちろんはっきりした要因があることもありますが、その背景にも様々なことが絡み合っていると考えられます。

◆どんな症状がありますか？

症状はさまざまです。次の「不調の手がかり」を見てください。初期に起きやすいものを記しました。
こうした不調の手がかりを知って、「ケアが必要な状態かどうか」に気付く力を身につけておきましょう。そうして早めに気付いて早めに対処していくことが大切です。

＜不調の手がかり＞

- ・ 何も食べたくない、食欲がない
- ・ 急に体重が大きく減った／増えた
- ・ 寝付けられない、熟睡できない
- ・ 夜中に何度も目が覚める（中途覚醒）
- ・ 寝すぎる、起きられない
- ・ 昼夜逆転している、寝ようとしていない
- ・ 気分が沈む、憂うつである
- ・ 何をするのに元気や気力が出ない
- ・ 常に疲労感がある
- ・ 思考力や集中力がなくなった
- ・ イライラする、怒りっぽい
- ・ 胸がときどきする、息苦しい
- ・ 気持ちが落ち着かず不安になる
- ・ 理由もなく涙が出る
- ・ 感情や衝動が上手くコントロールできない

ここにあるような状態が2週間以上続く場合は、誰かに相談し、早めに医療機関などを受診するのがよいとされています。

◆自分を責めずに、心をやわらかく

「うつ」になると自分を責め、
「自分の努力が足りないからだ」
「これは怠けているだけなんじゃないか」
「周りに迷惑だと思われているんじゃないか」
といった思いを強めやすくなります（自責感）。



実はこの「自責感」自体が症状的なものの一つです。それなのに「もっと頑張らないとダメだ」と考えてしまって、エネルギー切れ状態のまま無理をして、よけいにひどい状態になってしまうことがあります。

大切なのは、

- ◇ 心の不調に気が付けるようになる
- ◇ 一人で抱え込まず周囲や専門家に相談する
といった対処ができることです。

心も身体も、不調の時には労わるのが当たりまえ。
「ムリをする」とこと「がんばる」ことは同じではないと知っ
ておいてください。

◆心の不調の基本ケア4段階

①休息・休養

よく寝る。きちんと食事を摂る。インターネットは控えめに。特に不眠が2週間以上続く場合は医療機関受診が Better。

②問題から離れる

問題から距離を置く。物理的にも、心理的にも。好きなことや気分転換になることをしてみる。無理のない程度に。

③問題と向き合う

少し回復したら自分に合う方法で問題と向き合う。

例…記録をつける、専門家と話す、
関連本を読んでみる、など。

ただし「インターネットで調べる」はオススメしません。

④解決策を人に相談しつつ実行に移す

焦らないでひとつひとつ。「一気に良くなりたい」という気持ちが湧くけれど、一直線の解決はほとんどの場合で不可能です。支えを見つけて試行錯誤を。

◆「うつ」と「躁うつ」のちがいは？

「躁（そう）状態」は気分の上がり過ぎた状態のこと。気分の落ち込みがある日突然上向き、ハイテンションになって「何でもできる！」「寝ないでも大丈夫！」となったときには注意が必要です。

- ◇ 過活動になってエネルギーをつかい過ぎる
- ◇ 睡眠時間を削ってしまう
- ◇ 衝動的な行動をとってしまう

といった状態の後、多くの場合は再び「うつ」の状態になります。落ち込みがないので「調子がいい」と理解してしまいがちですが、よく観察し、「何かおかしいな」「気分が上がり過ぎてないか」「波が激しすぎる」と感じたら、専門家に相談しましょう。

インターネット検索は STOP！

不調時には不安になります。すると自分の状態を理解するつもりでインターネット検索をしてしまいます。でも、ちょっとその手を止めてみてほしいのです。理由は3つ。

1. きちんとした知識（判断基準）を持たずにインターネット上の大量の情報を見て「どれが適切な情報か」を判断することは難しい。
間違った情報を信じて不安が高まったり、必要なケアを遠ざけてしまったりすることもある。
2. 不調・不安なときには、より不安になるための情報ばかりを取得しやすい。人は「自分の考えを強化する情報を取り入れようとする」ので、不安になると「その不安を確認・強化するための情報さがし」をしてしまう。判断力も落ちる。
3. そもそも「大量の情報に触れること」自体、エネルギーを奪われる。

「絶対に見るな！」というわけではありませんが、不調時のインターネットには注意が必要。専門家に相談しながら活用していくのがよいと思います。