

◆うつ病にはさまざまな症状があります

<こころの症状>

- 気分の落ち込み
 - ・気分が落ち込み、ゆううつな気分になる
 - ・悲しい気持ちになる
 - ・何の希望もなくなる
- 意欲の低下
 - ・これまで好きだったことへの興味や喜びがなくなる
 - ・気力が低下して、何をするにもおっくうになる
 - ・人づきあいもいやになる
 - ・仕事をしたくなくなる
 - ・新聞やテレビを見なくなる
 - ・身だしなみに関心を払わなくなる
- あせり・罪悪感
 - ・あせってイライラする
 - ・根拠もなく、自分の責任だと思う
 - ・過去の小さなことを思い出しては悩む
- 思考力の低下
 - ・集中力がなくなり、能率が低下する
 - ・物事の判断ができなくなる

<からだの症状>

- 睡眠
 - ・眠れない
 - ・眠りが浅かったり、朝早く目が覚めたりする
 - ・朝、目覚めたときが一番ゆううつである
 - ・睡眠不足から、頭痛や肩こりに悩まされる
- 食欲
 - ・食欲がなくなる
 - ・何を食べてもおいしいと思えず、砂をかんでいるようだ
 - ・体重が減った
 - ・胃がもたれる。むかつきがある
- 自律神経系
 - ・微熱が続く
 - ・動いていないのに疲れやすい
 - ・ときどきめまいがする
 - ・息切れがする
 - ・冷や汗や寝汗をかく
 - ・からだがだるい
 - ・からだの動きが遅くなる
 - ・トイレが近くなる
 - ・便秘・下痢に悩まされる
- ホルモン系
 - ・生理不順が続く
 - ・性欲が落ちる