

◆うつ病の治療

①薬物療法

②休養

③精神療法

うつ病は、早い段階に、適切な治療を受ければ、治る病気です。症状に心当たりがある人は、少しでも早く医療機関を受診し、治療を始めることが重要です。

放っておくと慢性化しやすく、再発しやすい特徴があります。

回復するまでの時間には個人差がありますが、あせらずに治療を続けましょう。

① 薬物療法

脳内の神経伝達物質のバランスを整えます。服薬を開始して効果が出るまでに時間がかかるので、直ぐ効かないといって焦らず、症状が良くなったからといってお薬の服用をやめてしまうと再発する場合がありますので自分の判断でお薬の量を減らしたり、やめたりしないように、一定期間きちんと服薬を続けましょう。副作用が出たときは主治医に相談し、自己判断で治療を中断しないようにしましょう。

② 休養

治療を受けながら休養をとることが大切です。

③ 精神療法

抱えているこころの問題を解決・改善するために行われることがあります。

(※医師との相談、カウンセリングなどによって考え方の問題に気づき、見直すことも有効です)