

◆うつ病にかかっている人への関わり方

①心配しすぎない

うつの人を前にすると、気を使いすぎて、ぎこちなくなることがあります。腫れ物に触るような態度を取らないで、今までどおり普通に接することが安心につながります。

②ゆっくり休ませる

疲れているときにはゆっくり休むことが大切です。気分転換といえども、無理に旅行や遊びに誘うのは、かえってご本人を頑張らせてしまいます。本人の話をゆっくり聞いて、家族が手伝ってあげられることは手伝い、できるだけ本人を心身ともに休ませるようにしましょう。

③日常生活の負担を減らす

家事が負担になっていることがあります。「食事は作らなくていいよ」など、家事の負担を減らしてください。

④励ましすぎない

ご家族は、心配のあまり、本人を励ましてしまいがちですが、うつ病は、がんばり過ぎて疲れている状態ですから「がんばれ」は禁物です。

⑤薬を上手く利用する

うつ病の治療には休養と周囲の人の温かい理解に加えて、薬による治療が役立ちます。周囲の人はその重要性を理解し、本人が医師の指示を守って薬を服用し続けられるようサポートしましょう。

⑥時には距離をおいて見守る

本人はうつ病のために度重なる甘えや攻撃がでるときがあります。このような時には、距離をおいて本人を見守りましょう。

⑦重大な決定は先延ばしにする

落ち込んでいるときにはどうしてもマイナス思考が強くなってしまいます。本人はもちろんご家族も客観的な判断が難しいことがありますので、重要な決定は症状がよくなるまで先延ばしにしましょう。

⑧「なぜ？」と、病気の原因探しをしない

うつ病だとわかると、「なぜ病気になったのか」と、原因探しをしがちです。しかし、実際にさまざまな原因が関係していて、特定できないことがほとんどです。病気の原因探しをするよりも、ご家族は、「どうすればよくなるか」を考えるようにしてください。うつ病を治すには、周囲の方のサポートが不可欠です。