

うつ状態のチェックリスト

- ☐ 1日中ゆううつか、落ち込みが続く
- ☐ 何に対しても興味がない
- ☐ 体重や食欲が増えたり、減ったりする
- ☐ 眠れないこと、寝すぎるがよくある
- ☐ そわそわしておちつかない
- ☐ 気力がない、疲れやすい
- ☐ 自分をつい責めてしまう
- ☐ 集中力、決断力が低下している
- ☐ 死を考えたり、自分を傷つけたりする

※これらが5つ以上、2週間以上続いている場合はうつ病の可能性が高いと考えられます。
(DSM-IV 精神疾患の診断の手引き参照)

あなたや身近な方はいつもと違う様子はありませんか？
からだやこころの不調に気づいたら、早目に医療機関など専門機関に相談しましょう！

◎熊本県内のこころの健康相談窓口◎

	電 話	備 考
熊本県精神保健福祉センター (来所相談・電話相談)	096-386-1166	午前9時～午後4時 月～金(祝日・年末年始を除く)
熊本いのちの電話	096-353-4343 (24時間年中無休)	毎月10日フリーダイヤル 0120-783-556(無料)
熊本こころの電話	096-285-6688	午前11時～午後6時30分 年中無休
熊本県八代保健所 (来所相談・電話相談)	0965-33-3229	<住所> 八代市西片町1660
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	午前9時～午後4時 午後6時半～10時30分 月～金(祝日・年末年始を除く)

