

あなたの こころは 元気ですか？ あなたの 大切な人の こころは 元気ですか？



「こころのカゼ」「うつ病」が増えていますー！

ストレスの多い現代では、ストレスを引き金にして、いわゆる「こころの病」を引き起こしてしまふことはよく知られていきます。しかし、「こころの病気」ということに気づかないまま苦しみ、自殺に追い込まれてしまふことも少なくありません。

うつ病とはどんな病気でしょうか？

あなたのこころは疲れていませんか？

みんなの健康づくり講演会

あなたやあなたの大切な家族・友人が「こころの病気」になった場合の対処法や、「うつ」の予防、「こころの健康づくり」などについて一緒に考えてみましょう。どうぞお気軽にご参加ください。

◆日時

平成20年12月11日(木)
午後7時～9時(開場：午後6時30分)

◆場所

やつしろハーモニーホール3階AB会議室
八代市新町5-20 ☎530033

◆内容

演題：『働き盛りの「うつ」について』
熊本大学医学部付属病院・神経精神科
医師 藤瀬昇先生

寸劇：『こころの風邪が治るまで』

八代地域精神保健福祉ボランティア VUエープ

◆主催

八代市・熊本県八代保健所

◆うつ病には次のような症状があります

- 一日中ゆううつか、落ち込みが続く
- 何に対しても興味がでない
- 体重や食欲が増える、または減ったりする
- 眠れないこと、寝すぎるものがよくある
- 気力がない、疲れやすい
- 自分を責めてしまう
- 死を考えたり、自分を傷つけたりする

◆ストレスをためない生活を送りましょう

●自分の性格を知る

まじめで几帳面、完璧を目指す性格の人は、ストレスがたまり、うつ病になりやすいと言えます。

○がんばりすぎない

休んだ後に遅れを取り戻そうと考えたりせず、気持ちに余裕を持たせましょう。

●自分への負担を軽くする

何でも自分ひとりで行うとすると、ストレスがたまりやすくなります。他の人に相談して、手伝ってもらい、なるべく負担を軽くするようにしましょう。

○マイペースな生活を

他人が、どのように思っているかなどを気にしすぎず、マイペースな生活を心がけましょう。

●環境が変化する時は、十分に休養を

生活に変化があったときは、休養をとったり、家族や友人と話す時間を持つたりしましょう。

○アルコールの飲み過ぎに注意

アルコールは気持ちをリラックスさせる効果がありますが、大量に飲み続けると体に悪い影響を与えます。



自分だけでどんなに頑張っても限界があります。講演会の参加をお待ちしています。

問合せ

健康増進課(保健センター)

☎32-7200