

# こころの病気の初期サインに気づく

## こころの不調やストレス症状

こころの病気は誰にでも起こるものです。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに、専門機関に相談することをお勧めします。

○次のような気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

- ・ 気分が沈む、憂うつ
- ・ 何をするのにも元気が出ない
- ・ イライラする、怒りっぽい
- ・ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・ 気持ちが落ち着かない
- ・ 胸がドキドキする、息苦しい
- ・ 何度も確かめないと気がすまない
- ・ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ・ 誰かが自分の悪口を言っている
- ・ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ・ なかなか寝つけない、熟睡できない
- ・ 夜中に何度も目が覚める



## 周囲の人が気づきやすい変化

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。

その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

○以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう

- ・服装が乱れてきた
- ・急にやせた、太った
- ・感情の変化が激しくなった
- ・表情が暗くなった
- ・一人になりたがる
- ・不満、トラブルが増えた
- ・独り言が増えた
- ・他人の視線を気にするようになった
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い
- ・ミスや物忘れが多い
- ・体に不自然な傷がある

