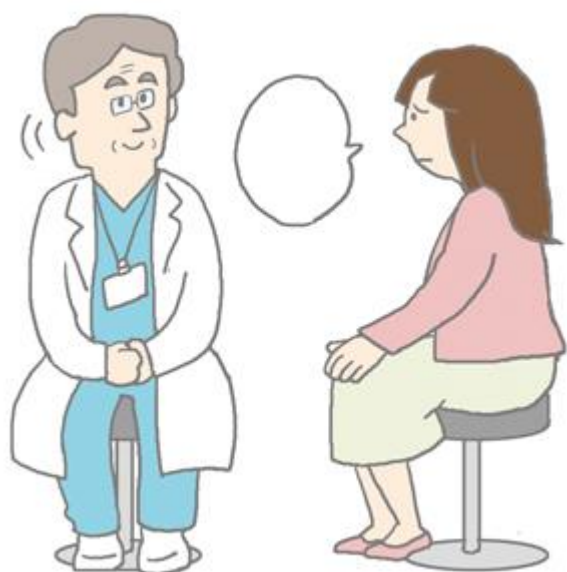


専門機関への相談や受診をするときは？

- ・こころの病気は、うつ病、統合失調症、パニック障害、依存症、発達障害など様々な種類があり、同じ病名であっても、人によって症状は異なります。本人が気づきやすいものから、周囲の人が気づきやすいものもあるでしょう。
- ・回復に向けても、薬が効果的な場合、カウンセリングや心理療法が効果的な場合など様々です。気になる症状が続くとき、生活に支障が出たり、つらい状態が長引く場合は、自己判断せずに、周囲の人や専門機関に相談することが大切です。最寄りの病院やかかりつけの医師に相談してみるのもよいでしょう。



医療機関を受診したいけれど……

・こころの病気について、医療機関を受診したいと思っても、どのように受診すればいいのか戸惑うかもしれません。そんなときは、保健所・保健センター、精神保健福祉センターに相談することができます。

また、こころの病気を診る医療機関には、精神科、精神神経科、心療内科などの診療科名が使用されています。各科によって専門に診る病気が異なる場合もありますので、詳細は電話等で受診前に問い合わせるのがよいでしょう。

症状や希望を医師へ上手に伝えるには

・自分のこころの状態をうまく伝えるのはなかなか難しいものです。整理して話すことがあまり得意でない場合には、伝えたいことを事前に紙に書いておくといった工夫が役立つかもしれません。医療機関のスタッフに話を聞いてもらい、主治医に伝えるべきことを整理してから伝えるという方法もあります。