

保健センター通信

すこやかだより

オアシスセンター1階 ☎(48) 1111 (内1520・1521)

あなたの“こころ”は元気ですか

悩みや不安を一人で抱え込んでいませんか。

近年、こころの病気で悩んでいる人が増えています。こころの病気は、特別な人だけではなく、誰でもなる可能性があります。

こころの病気を予防または悪化させないようにするには、どんなことに心掛けるとよいでしょうか。



ストレスと上手に付き合う

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。嫌なことやつらいことばかりでなく、嬉しいことや楽しいことも、日常の中で起こるさまざまな変化として刺激となり、ストレスとなります。適度なストレスであれば問題はありませんが、過重なストレスを受け続けると、「気持ちが落ち込む」「イライラする」「眠れない」といった体の不調をもたらします。

自分のストレスサインを知り、そのサインに気付いたら、十分に休息を取り、気分転換するなど、早めにストレスを解消するようにしましょう。

困ったときは誰かに相談しましょう

困ったときやつらいときは、話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることがあります。話をしているうちに自分の中で解決策が見つかることもあります。また、相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを楽にさせることでしょ。友人や家族、同僚、地域の人など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。身近な人に相談しにくい場合は、保健所や保健センターも相談先の一つです。

<相談窓口>

あいちこころほっとらいん365(電話相談)

■日時 年中無休 午前9時～午後4時30分

■相談先 ☎ 052(951)2881

メンタルヘルス相談(電話相談または面談)

※面談は事前予約が必要です。

■日時 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

■相談先 半田保健所こころの健康推進グループ ☎ (21)3341(代表)

阿久比町保健センター(電話相談または面談)

■日時 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

■相談先 健康介護課保健係(オアシスセンター内) ☎ (48)1111(内1520・1521)

こころの不調やストレス症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

こころの不調やストレス症状が長く続く場合や日常生活に支障が出る場合は、早めにメンタルクリニックや精神科といった専門医に相談するようにしましょう。

こころの病気になったとしても、多くの場合は治療により回復し、安定した生活を送ることができるようになります。体の病気と同じように治療を受けることが大切です。



こころの不調やストレス症状とは

- ▽気分が沈む
- ▽何をしても元気が出ない
- ▽怒りっぽい、イライラする
- ▽すぐ不安な気持ちになる
- ▽気持ちが落ち着かない
- ▽何度も確かめないと気が済まない
- ▽何も食べたくない、食事がおいしくない
- ▽眠れない、夜中に何度も目が覚める など

また、こころの病気は自分では気付にくい場合もあります。友人や家族、同僚など身近な人に次のような症状が見られたり、その人らしくない行動が続いたりする場合は、こころの病気を抱えているかもしれません。そんな時は、優しく声を掛けてあげましょう。

- ▽服装が乱れている
- ▽急激にやせた・太った
- ▽独り言が増えた
- ▽一人になりたがる
- ▽ぼんやりしていることが多い
- ▽遅刻や休みが増えた
- ▽ミスや物忘れが多い など

