

もしかして、うつ？

まずは、誰かに話してみませんか？

かかりつけ医・精神科・心療内科、「病院にはちょっと行きづらい…」という方は、カウンセリングを受ける等、早めに相談することが大切です。



打ち明けられた時はゆっくり話を聴く

良い聞き相手になる。「そうだね。」「つらそうだね。」「よく今まで我慢してきたね。」「よく話してくれたね。」「一緒に相談に行こうよ。」と、まずは話を聴いて下さい。そして、相談機関へ繋ぎましょう。

こころの健康相談

《ご予約・お問い合わせ》

銚子市健康づくり課 ☎0479-24-8070

(平日 午前8:30~午後5:15)

うつ病も早期発見・早期治療が大事です

休養

服薬

症状は良くなったり悪くなったりします。

心理療法

「自分らしく」「気楽に」「のんびり」「焦らず」過ごしましょう。

- こころの病気は、誰もがかかる可能性がある身近なものです。
- 治療しないまま放っておくと、悪化してしまうこともあります。
- 専門医を受診、相談しましょう。
- 自分や身近な人の、“こころのSOS” に気づくことが大切です。