こころと身体が疲れていませんか？

WHO（世界保健機関）では、世界的な自殺予防対策の啓発を目的として、毎年9月10日を「世界自殺予防デー」としています。また、国では、9月10日から16日を「自殺予防週間」と設定し、啓発活動を行っています。

■自殺の背景には何が？

自殺の原因は様々ですが、背景には「うつ」が潜んでいることが多いと言われています。

■「うつ」とは何か？

「うつ」とは一言でいうと、こころが疲れてエネルギーが低下している状態で、誰もが陥ることのある身近な症状です。そして、自分や家族が気付く症状として、食欲が低下または過食する、身体がだるくて何もしたくない、好きだったこともやる気がしないなどがありますが、最も分かりやすいものが「睡眠」に関連した症状です。

■睡眠に関連した症状とは？

①入眠障害（床に入っても30分以上寝つけない状態が続く）
②中途覚醒（夜中に何度も目が覚めて、再び眠るまでに時間がかかる）
③早朝覚醒（予定の起床時間よりも、2時間以上早く目が覚めてしまう）
④熟眠障害（睡眠時間の長さにかかわらず、ぐっすり眠った感じがしない）

■眠れないとどうなるの？

眠れない日々が続くと、こころや身体にどんな変化が生じるのでしょうか。

・身体の疲労がたまり、生活習慣が乱れます。それにより、生活習慣病などが悪化します。
・こころの回復ができず、思考力や集中力が低下したり、ものごとをうまく考えられなくなります。

■こころが疲れて、うつ病かもしれないと思ったら

・うつ病は、休養と薬物療法を中心とした治療によって回復します。早期に治療を開始すると、回復も早くなります。うつ病かもしれないと思われたら、早めに医療機関を受診しましょう。

■家族や友人・周りの人が、次にあげる本人の変化に気づいたら

・過重労働が続いて疲れている
・表情が暗い
・飲酒量が増えた
・生活環境や職場環境が変化した
・自暴自棄な行動がみられる
・楽しめていた趣味などができなくなった

■このような症状に気づいたら

①まずは声をかけてみましょう

「最近、元気がないけどどうかしたの？」
「体調がよくないのでは？」
「無理してないですか？」

②相手の気持ちに寄り添い「傾聴」しましょう

・安易な励ましではなく、悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
・批判や否定をせず、「心配している」という気持ちを相手に伝えましょう。
・「大変だったね」と、ねぎらいの言葉をかけましょう。

③一人で抱え込まず、専門家に相談をしましょう

・大切な人の相談を受けることは、相手から信頼されている証拠です。しかし、相談を受け続けることで辛くなることもあります。そのような時は一人で抱え込まず、専門家に相談しましょう。この場合、相手の了解を得たうえで専門家につなげましょう。

町では、こころの悩みや病気などについて、保健師が相談に応じています。本人だけでなく、ご家族の方の相談もお受けします。まずは気持ちを話してみませんか。

南部町のご当地スーミンです。良い眠りを届ける働きをします☆

《こころと経済的問題の相談窓口》

●鳥取県立精神保健福祉センター
TEL（0857）21-3031
●西部総合事務所福祉保健局
TEL（0859）31-9304
●南部町役場健康福祉課（すこやか）
TEL（0859）66-5524
●西伯病院地域連携室
TEL（0859）66-5269
●鳥取いのちの電話
〔毎日：正午～午後9時〕
TEL（0857）21-4343
●自殺予防いのちの電話
〔毎月10日：午前8時～翌日午前8時〕
TEL（0120）738-556
●精神障がい者家族相談ダイヤル
〔毎月第3木曜日：午後1時～4時〕
TEL　090-3880-3498
※家族による家族のための電話相談です。相談料は無料ですが、通話料は別途かかります。匿名でも相談を受け付けています。
※実施者は鳥取県精神障害者家族会連合会
●鳥取県消費生活センター（西部のみ土日実施）
〔平日：午前8時30分～午後5時〕
TEL（0859）34-2648・2668
●鳥取県司法書士会
〔平日：午後1時～4時〕無料電話相談
TEL（0857）27-4168
※市外からおかけになっても最低通話料金のみでお話いただけます。