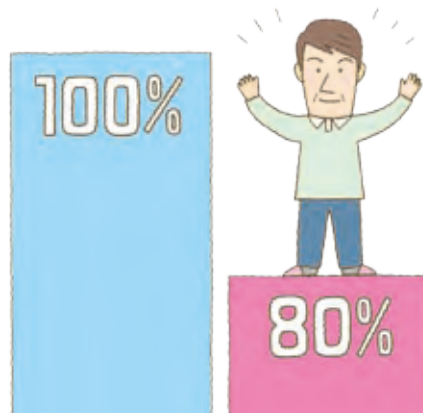


日常生活において **患者編**

うつ病治療の中心は抗うつ薬ですが、どれだけお薬を飲んでいても、発症のきっかけとなったストレスを受け続けた状態ではなかなかよくなりません。できるだけストレスをためない生活を送るようにここがけましょう。

頑張りすぎない。

何事にも完璧を目指すのではなく、「八分目ぐらいでちょうどいい」と考えるようにしましょう。



環境が変化するときには注意。

生活環境の変化はストレスとなるため、十分な休養が必要です。昇進や出産など喜ばしい変化でもうつ病を発症する原因となる場合があります。



自分だけで抱え込まない。

自分ひとりで全てこなそうとすると、ストレスがたまります。なるべく手伝ってもらい、負担を軽くしましょう。また、一人で思い悩まず、家族や友人に相談しましょう。



ゆとりのある生活、マイペースな生活を。

肩の力を抜いて、無理をしない生活をここがけましょう。また、他人からどう見られているかをあまり意識しないようにしましょう。

