

# 日常生活におけるサポート **ご家族編** … ①

うつ病の治療には、家族や周囲の方々の理解と助けが必要となります。  
あせらず気長に、患者さんを支えてあげましょう。

## 「頑張って」は逆効果。



“頑張りたいけど頑張れない”患者さんにとって、励ましの言葉は逆効果です。  
あたたかく見守ってあげましょう。

## 外出や運動を無理にすすめない。



気晴らしになりそうな外出や運動も、患者さんにとっては負担となりかねません。  
まずは十分な休養が必要です。

## 意見や決断を求めない。



患者さんに、判断を委ねることはできるだけ避け、こちらから提案してあげるようにしましょう。また、大きな決断は先延ばしにしましょう。