

気落ち

Feeling Sad

Feeling sad or unhappy is normal when something goes wrong. These feelings often go away with time and you feel better.

When these feelings occur each day and last for more than 2 weeks, get in the way of your ability to go to school or work, or affect your self-esteem, then it is important to get help.

Signs

Use this list to mark any signs that you have had for 2 weeks or more:

- Loss of interest and pleasure in activities you have enjoyed
- Feeling sad, irritable, empty or down in the dumps
- Spending a lot of time alone
- Restless, not able to sit still or feeling slow
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thoughts of death or harming yourself
- Changes in appetite, weight loss or weight gain
- Change in how you are sleeping, such as not sleeping or sleeping too much
- Problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Loss of energy or feeling tired all of the time
- Loss of interest in sex

物事がうまくいかないときは気落ちしたり、悲しくなるのは普通のことです。大抵の場合、そのような感情は時間とともに消え、気持ちは晴れるものです。

毎日のように不安定な気持ちに襲われ、2週間以上続き、学校や仕事に行くことにも支障が出て、自尊心を保つことができなくなったら、サポートを受けることが大切です。

兆候

以下のリストの中に、2週間以上続いている徴候にチェックマークを付けてください。

- 今まで楽しんできた活動への関心と楽しさの喪失
- 気落ち、いらいら、虚無感や気落ち
- 一人きりで時間を過ごすことが多い
- 落ち着かない、じっとしてられない、または退屈する
- 無気力や罪悪感
- 絶望感
- 自死や自傷を考える
- 食欲減退、体重の増減
- 不眠または過眠など睡眠習慣の変化
- 集中力、思考力、記憶力または判断力の低下
- 気力の喪失や恒常的な疲れ
- 性欲の減退

If you have any of these signs for more than 2 weeks, talk to your doctor. You may have a health condition called depression. If you are thinking of harming yourself or others, seek help **right away** by going to a hospital emergency room.

Your Care

The first step to feeling better is talking to someone who can help you. This might be a doctor, counselor or other mental health professional. Getting help early can shorten how long depression lasts, make it less serious and reduce the chance it will happen again. Your care may include medicine and counseling.

Here are things you can do that can help:

- Eat a healthy diet and avoid junk food.
- Stay active, even if you do not feel like it.
- Try to get 8 hours of sleep each night.
- Avoid being alone.
- Avoid stress if possible.
- Treat yourself with respect and kindness.
- Join a support group.
- Talk to clergy or spiritual leaders.
- Pray or meditate.
- Set a small goal each day that you can do, such as a small task or take a walk.
- Share your feelings with family or friends.
- Write your thoughts and feelings in a journal.
- Be patient with yourself.
- Think about joyful events in your life by looking at videos or photos.
- Plan to do something you enjoy each day.
- Do creative activities, such as drawing, painting and poetry.

以上のいずれかの徴候が2週間以上続く場合、主治医に相談してください。うつ病と呼ばれる健康障害が起きている可能性があります。自分自身や他者を傷つける思いが頭に浮かんだなら、病院の救急治療室に**直ちに**助けを求めてください。

対処法

気持ちを改善するために役立つ最初のステップは、助けてもらえる誰かに相談することです。たとえば、医師やカウンセラー、その他の精神保健の専門家です。早く助けを得られれば、うつ病を患う期間が短くなり、程度が軽く済み、再発するリスクも下がります。対処法は薬とカウンセリングを含む場合があります。

以下にご自身でできることを挙げます。

- 健康な食生活を送り、ジャンクフードを避けましょう。
- その気にならなくても、活動的であり続けましょう。
- 毎晩、8時間以上の睡眠をとるようにしましょう。
- 一人きりで過ごさないようにしましょう。
- できる限りストレスを抱えないようにしましょう。
- 自分を尊重し、優しくしましょう。
- 支援グループに参加しましょう。
- 聖職者や精神的指導者に相談しましょう。
- 祈ったり、瞑想しましょう。
- 簡単な作業や散歩など、毎日できそうな小さな目標を決めましょう。
- ご家族やお友達に気持ちを伝えましょう。
- 自分の考えや気持ちを日記に書きましょう。
- 自分自身に辛抱しましょう。
- 動画や写真を見ることで、人生の中で楽しいことを想像してみましょう。
- 毎日楽しめることを計画しましょう。
- デッサンや絵を描いたり、詩を書くなど創造的な活動を楽しみましょう。

- Avoid alcohol and street drugs.
- Ask your doctor about other ways to deal with sadness, such as medicine.
- Let your family and friends help you.

- お酒や違法薬物を避けましょう。
- 薬など気落ちに対処するためのその他の方法について主治医に相談しましょう。
- ご家族やご友人の助けを得ましょう。

Family and Friends Can Help

Helping someone get treatment is important. Your loved one may not have the energy or desire to ask for help.

Here are things you can do to help:

- Offer to go to the doctor with your loved one. You can ask questions and write down notes.
- Invite the person to go for walks or outings. Do not be discouraged if he or she says no. Continue asking, but do not push.
- Give emotional support by talking and careful listening.
- Give hope that he or she will feel better with time.
- **Do not ignore** words or actions that show the person thinks life is worthless. **Do not ignore** words or actions about hurting others. Seek help **right away** at a hospital emergency department.

Talk to your doctor if you think you or a loved one has feelings of sadness that last for more than 2 weeks.

ご家族やご友人は助けになります

誰かが治療を受けられるよう助けることが重要です。あなたの大切な人には、助けを求める気力や意欲がないかも知れません。

あなたの大切な人を助けるために、以下にできることを挙げます。

- 一緒に医者に診てもらうことを提案してみます。質問をして、メモに書き留めてみます。
- 散歩や遠足に招待してみます。拒否されてもくじけないでください。強要はせず、誘い続けてみましょう。
- 話しかけたり、傾聴することで精神的なサポートをしましょう。
- 時間が経てば気持ちが良くなる希望を持たせましょう。
- 人生がむなしと考えている様子の言葉や行動を**見逃さないこと**。他者を傷つける事を示唆するような言葉や行動を**見逃さないこと**。**直ちに**病院の救急治療室に助けを求めてください。

あなた自身や大切な人が気落ちして、2週間以上経っても回復しないようなら、主治医に相談しましょう。