

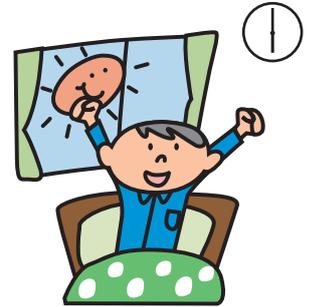
うつ病の養生について

うつ病は、休養と薬が大切といわれます。しかし、長期にわたったうつ病の場合には、日常の過ごし方も重要です。休養中の有効な過ごし方のポイントをお伝えします。

1 なるべく規則正しい生活をする。

休養中は生活が乱れがちになることがあります。

朝はきちんと起きる生活をする事で自律神経の働きも良くなります。



2 人と自分を比べず、自分のペースで

うつ病の方は他人と自分を比べてしまい、気持ちが焦りがちです。

自分を責めず、自分のペースで回復することが結局、周囲のためにもなるのです。

自分と一番長く付き合い、自分のことを良く知っているのは、結局ご自分です。自分のことをよく知らない人の意見はあくまで参考にとどめ、自分の感覚を大切にしましょう。

3 気分の波は当たり前、落ち込んだときにどう抜け出すかが大切

良くなっていく途中では気分の波は当たり前です。

落ち込んだから悪い、ということではなく、そこからどのように抜け出すかが大切です。

落ち込んだときこそ大切な治療の機会なのです。落ち込んだ自分を責めないで下さい。

そこでどうしたかが重要で、すべては今後に生きる体験となるのです。



4 軽い運動をやってみる

無理のない範囲で自分の出来る運動をやってみることで、気分的にも良くなることもあり、生活のリズムも整います。30分程度の運動を週に3日程度やる事が改善の助けになるという報告もあります。

5 自分のペースで徐々に行動範囲を広げる

うつ状態の時には、以前出来ていたことでも取り組むのに非常に疲れることがあります。そこで、例えば好きな映画を見たり、ゲームをやったり、といった自分にやりやすいことから手を出してみてもいいでしょう。とりあえずやってみることが自分の感覚をつかむ機会になります。そこから行動範囲を少しずつ広げていけばいいのです。

6 対人関係はほどほどに

うつ状態の時には、対人関係はいつもよりずっと疲れるものです。人づきあいは人のペースに合わせてなければならないからです。病気のことを理解しない相手ならなおさら疲れます。時には無理せず断ることが相手のためでもあるとお考え下さい。

7 食生活は新鮮な野菜や果物、魚をふんだんに

食事也很重要です。加工食品は手軽ですが、うつ病の誘因となるという報告もあります。

なるべく自然のもの、野菜や果物、そして魚を中心にとりましょう。バランス良く自然な食品をとる人はうつになりずらく、魚に含まれる脂肪の成分でうつ病が改善するという報告があります。



8 うつになったことは自分自身を見つめる機会。

うつそれ自体がご自分の大切な心身からのメッセージであり、それを無視しないことが大切です。メッセージを受け取った自分を責めず、今までの自分を取り組みや努力のしかたを見直していけばいいのです。

うつになることで、より深い物事の理解や自分への洞察が得られることも多いものです。



いい方向に必ず向かいます。一緒に粘り強く取り組んでいきましょう。

