## 海辺の杜ホスピタル

【精神科】

# うつ病の方への接し方

医師 河合 亮 さん

現代社会はさまざまなストレスにあふれており、うつ病を患う方は多いです。うつ病は一見怠けているように見えることがあり周囲から誤解されやすい病気ですが、脳の一時的な機能低下が生じている状態と考えられています。気力で解決できるものではなく、治療が必要な病気なのです。

うつ病になると思考がまとまらず、考え方や物事の捉え方にゆがみが生じてくるため、過剰に自分を責め、「こんな自分で申し訳ない」「自分なんか生きていても仕方がない人間だ」と絶望感にさいなまれることがあります。そのようなうつ病の方にとって、ご家族や友人などの周囲からの理解は非常に大きな支えとなります。身近な方から気持ちのしんどさを打ち明けられた時には、自分を信頼して話をしてくれたことに感謝し十分に話を聞くことが大切です。批判や励ましはせず、本人の訴えを尊重し、ただうなずいて話を聞いてあげるだけでも、ご本人の気持ちが楽になります。

高知市長浜251　TEL 088-841-2288