



オレンジ通信

前回のオレンジ通信では、うつ病についての一般的な説明をお伝えしました。今回は、うつ病治療のキーワードとして“休養”“薬物療法”“精神療法・カウンセリング”について取り上げていきたいと思います。

休養

うつ病では、こころもからだも疲れきった状態になっているので、十分に休養をとって疲れを癒すことが大切です。休養をマイナスイメージでとらえず、抱え続けてきた負担をいったんおろし、こころから休まる環境をつくりましょう。入院してじっくり休養するという選択肢もあります。

薬物療法

治療には休養が何よりも不可欠ですが、苦痛な症状により休養が十分に取れないことがあります。そのため主に“抗うつ薬”というくすりを用いて、脳内の神経伝達物質のバランスの乱れを調整していきます。

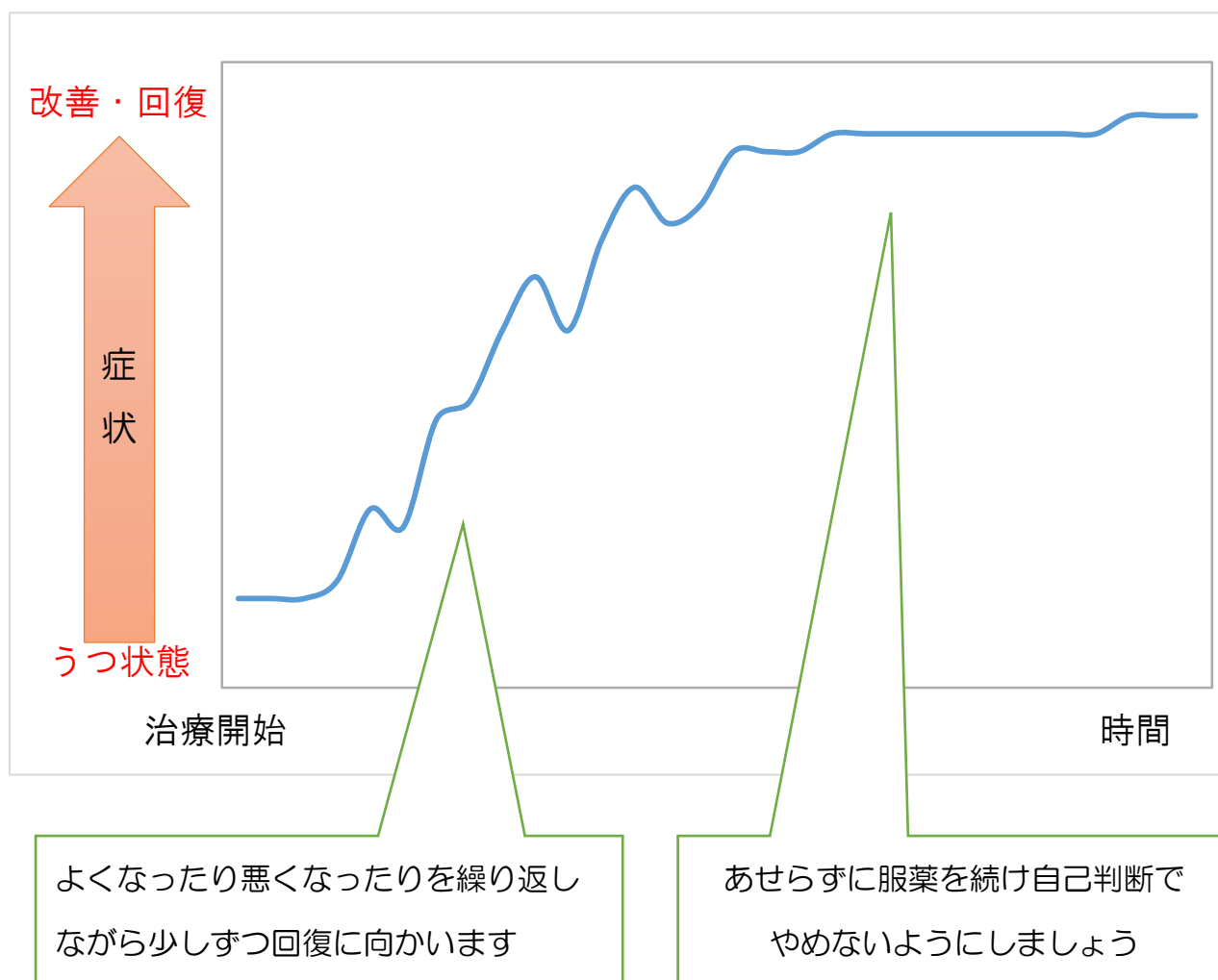
うつ病の治療には、根気よく続けることが大切です。治療を始めてもすぐに症状がよくなるわけではありません。すぐに効果が現れないからと服薬を中断してしまう方もいますが、担当の医師の指示に沿って一定期間継続することが大切になり、焦らずに治療を続けましょう。

精神療法・カウンセリング

精神療法では、さまざまな治療法があります。重要なこととして、医師やカウンセラーなどこころの専門家が一方的に行うものではなく、対話を重ねながら、問題を解決する方法を一緒に考えていくことが大切です。

うつ病治療の流れ

うつ病の治療は、根気よく続けることが大切です。治療を始めればすぐに改善するというものではなく、よくなったり悪くなったりを繰り返しながら、徐々に改善していきます。



うつ病の治療では、治療を開始してから効果を発揮するまでに時間がかかります。その過程で疑問や不安に思う方も多いようです。

担当の医師などと相談および確認をし、治療に向き合うことが大切です。