

# 気分が落ち込んでいる

私たちは皆、時として悲しい気持ちになったり、気が滅入るときがあります。困難な事態に陥ったり、失望したり喪失感・孤独感に苛まれると、誰も気分に影響が出てきます。このような感情はたいてい一時的なものです。けれども、気分の落ち込みが数週間以上続き、別の症状が現れると、うつ病の兆しの可能性があります。うつ病とは悲しみで、その深刻さのあまり、学業、友達付き合い、日々の活動などに支障をきたし、いつも楽しんでする事柄さえもできなくなります。

## 気分の落ち込みとうつ病への対処

## 行動のヒント

## あなたの対処計画

### ただの気分の落ち込み以上のものかどうかを知る



**医師だけがうつ病を診断できます。**でも気が滅入っているのが1、2週間だけの場合、それはたぶん気分の落ち込みです。それが長引くだけでなくいつものようなエネルギーがない、しかもすべてがどうでもよい、もう絶対によくなりないと感じた場合、あなたはおそらくうつ状態にあり、助けが必要です。

あなたの気分、思考、行動などに新たな変化があったり、しだいに変わってきたことに気がついた場合、あなたの信頼できる大人に相談することは重要です。

自分が相談できる人

### 身体を動かして気分を高める



身体活動はあなたの気分やストレスレベル、メンタルヘルスの改善に大きくプラスに作用します。身体活動を行うと心配事に煩わされずに過ごせる時間が持て、自分が今していることに集中することができます。身体活動は血行を促し、緊張した筋肉をリラックスさせ、体中に気分を良くする物質を増やします。

毎日いっくらかエクササイズをするように心がけましょう。例えば1つか2つ前のバス停で降り、あとは歩くなど、行動をちょっと変えるだけでも大きな違いを生み出します。

身体活動プラン

### リラックスして楽しいことをする



気分が落ち込んでいるときにリラックスすることは難しいこともあります。何か楽しいことをして過ごしてもいいというパーミッションを自分に与えましょう。読書、夕陽を見る、不愉快な日を一時的に忘れさせてくれる友達と過ごすなど、あなたをハッピーな気持ちにさせてくれることなら何でもいいです。

ストレスを減らす身体活動は気分の落ち込みやうつ状態への対処に効果があります。ヨガ、太極拳、メディテーション、好きな音楽の鑑賞など試してみましょう。

自分がリラックスする方法

### 睡眠、スクリーンタイム、健康的な習慣



ストレスと睡眠の両方に対処すると、気分の高揚に大いに効果があります。疲れていると、楽観的な気分になれなかったり、問題に対処することが難しくなります。健康的な食事をとること、そして娯楽目的のスクリーンタイムを1日2時間に制限するとよりよく対処できます。

睡眠を習慣づけましょう。毎日同じ時間に起床・就寝するようにします。これは週末も同様です。寝る1時間前にはスクリーンタイムを終えるという時間制限を設けると眠りの質が改善します。

自分の睡眠習慣

### 直ちに支援を求める



自殺、自傷、死が脳裏をよぎっている場合、**直ちに**信頼できる大人に相談しましょう。気が滅入ったりうつ状態になることはよくあることで、治療が可能です。誰も一人だけで苦しい思いをする必要はありません。何人もの人があなたを助けたいと思っています。**いつでも声をあげて助けを求めてよいのです。**

**秘密が保持されるメンタルヘルスサポートが1日24時間365日無料で受けられます。必要な場合通訳(140カ国語)を依頼できます。**バンクーバーコースタル保健局: 1-866-661-3311 これ以外のBC州地域: 310-6789 (市外局番なし)

危機が発生したら