



コスモス式治療

Cosmos Health Clinic



うつ病の方への接し方

■うつ病の方への接し方の基本

うつ病患者さんへの接し方の基本は「共感を示すこと」です。

患者さんが落ち込んでいる様子を見ると、ついつい励ましたり、アドバイスをしたりしたくなるかもしれませんが、本人はあまり自分から話をしたくないという場合もあるので、そっと見守る気持ちでいきましょう。

もし患者さんの方から話をしてくれた場合は、まずはその声に耳を傾けましょう。言葉をかける場合は、「つらかったね」「大変だったね」と、患者さんの気持ちに寄り添ってください。



■かけてはいけない言葉

「頑張って」「やればできる」「元気出して」などの励まし

「まだ治らないの?」「早く良くなって」など回復を急かすような言葉

「気分転換をしよう」「ストレス発散しよう」など無理に連れ出すような声かけ

「どうしてそうなったの?」「何が原因なの?」などの追求

「心が弱い」「気合が足りない」などの否定的な言葉

■周りの人が注意すべき兆候

睡眠の変化(寝付けない、夜中に何度も目を覚ます、朝起きられないなど)

食欲の変化(食べられない、食べすぎるなど)

疲労が抜けない、ずっと疲れている

何に対してもやる気が出ない

常に落ち込んでいる

日頃しないミスが増えている

ため息ばかりついている

何度も聞き返してくる

いつも表情が暗い

いつもイライラしている、何かに追われている

仕事や学校を休んだり、遅刻したりすることが増える

会話をしなくなった、人付き合いをすることが急に減った



以上のように、体の不調や気持ちが不安定な様子、行動の急な変化が見られた場合は注意が必要です。