

メンタルヘルス不調

心の不健康状態の総称

- 心身症
- 精神疾患
- 行動障害
 - 出勤困難
 - 無断欠勤

うつ病の特徴

- 症状
 - 憂鬱
 - 不安
 - おっくう感
- 朝の不調
 - 早い目覚め
 - 気分
 - 憂鬱
 - 重い
 - 出勤準備おっくう
- 仕事の不調
 - 不安でいらいら
 - 決定事項に判断できない
 - 午前中仕事に取りかかる気になれない
- 生活の不調
 - 好きだったことが嫌いに
 - 「消えてしまいたい」
- 身体の不調
 - 不眠
 - だるい
 - 食欲低下
 - 口が渴く

メンタルヘルス不調

脳の不調

- 生理学的
- 機能的

発見

- 疑い
 - 症状2週間以上継続
 - 何気ないことがつらい
- 初期症状
 - 体の病気と考える傾向
 - 身体症状
 - 全身倦怠感
 - 頭重感
 - 食欲不振

対応

- 療養中
 - 心理的疲労回復
 - 休養
 - 服薬
 - 業務から完全解放
 - 数ヶ月間は自宅療養
- 復職後
 - 最低6ヶ月
 - 通院
 - 服薬
 - ストレス緩和 → 上司の支援

治療法

- ①休養
- ②薬物療法
 - 脳内の神経伝達物質の働きを回復させる効果
- ③心理療法・精神療法

日本人

人口2~3%疾病