



正しい知識を

「うつ」と「うつ病」

秋の気配が深まる中、皆さんお元気で過ごしてはいかがでしょうか。今回は、「うつ病」について取り上げてみたいと思います。

よく一般的に使われる「うつ」という状態と、「うつ病」という状態は、実は大きな違いがあるということをご存じでしょうか。最近では「うつ病」のことが広く知られるようになって、「うつ」と「うつ病」がごちゃ混ぜになってきてしまっているようにも見受けられます。

「うつ」は健康な時にも起こる状態で、「うつ病」は健康な時には決して起こりません。「うつ病」には診断基準というものがあるので、それを満たさなければ「うつ病」ではないということになります。

自分で「うつ」なのか「うつ病」の可能性があるのかは、その状態がどれくらい生活に支障を与えているかを考えると見分けが付きやすくなります。以前

はできていたことが、できなくなってしまう時は注意が必要です。

また、「うつ病」に対して正しい知識を持つておくことが大切です。名前としては有名になっただけでも、意外と「うつ病」の本質は知られていません。「うつ病」は別名では感情障害とも呼ばれ、古い言い方では感情病ということもあります。

「うつ」は人間が健康時にも抱く感情であり、「うつ病」はその感情が理由もなく長く続き、それによって物事の考え方や行動の取り方が支配されてしまいう病気であるという点を、ぜひこの機会に頭の片隅に置いておってください。

ストレスの多い現代、嫌でも「うつ」になってしまいますが、そういうときは無理をせず、ゆっくり休んで「うつ病」になることを予防しましょう。