

2008年5月号

春なのに気分がさえません。これって「うつ」？

春なのに憂うつな気分がします

春はさくらの季節ですね。新年度が始まり、新しい出会いもあり気分的には明るい季節と考えられがちです。しかし一部の人のためにはそうでもありません。新しい部署に異動させられたり、転勤になったりして慣れない環境で緊張しながら仕事をスタートしなければいけない方もいるでしょう。進学できなかつたりして取り残されたような不安を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。また新しい出会いというのも結構ストレスだったりするものです。

うつになるとどうなるの？

春の明るい日ざしがまぶしく感じることはありませんか？できることならカーテンをした家の中に引きこもって布団の中に入っていたい。テレビを見るのもわずらわしい。人に会うのがおっくうだし、もちろん気分はゆううつでさえない。やる気も起きないし、集中力もでない。身体的には睡眠がうまく取れずダルさが続き、時には頭痛、肩こり、食欲不振なども起こります。

それって「五月病」では？

いわゆる「五月病」は「うつ病」の一種です。初めは緊張で乗り切っていた新しい環境がストレスになり、徐々にうつ症状を引き起こした結果、会社や学校に行きたくなくなる状態を「五月病」と言ったりするようです。一時的な「入社拒否」「登校拒否」と考えられることもありますが「うつ病」の始まりのこともよくあります。

治療が必要ですか？

うつは十分な教養をとったり、ストレスの原因から切り離されることで自然に治ることもあります。しかしそれだけでは回復が遅れ、病状が悪化することもあります。いずれにしても専門の先生に診てもらい適切な治療をすることが早期回復の決まり手になります。じきに治るだろうと簡単に考えず、ためらうことなく早いうちに精神科を受診されることをお勧めします。今はとても良いお薬があり、うつは治る病気です。