

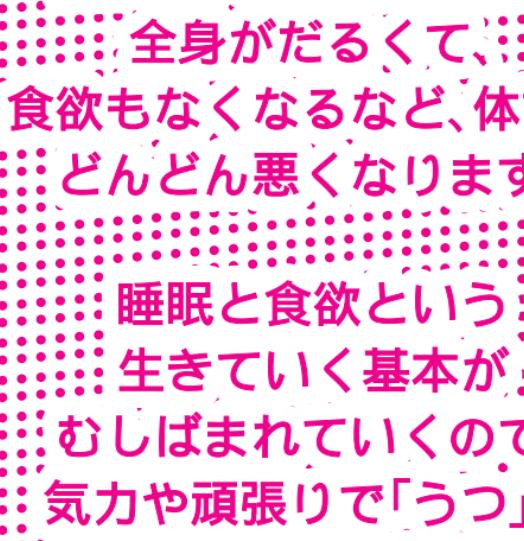
心のご相談窓口

- 精神保健福祉センター
- 保健所
- 市区町村の保健センター



- ◆「うつ」は自分では気づきにくいものです。特に中高年の方にはその傾向があります。ご家族や会社の方など身近な方が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診することが大切です。
- ◆もしご本人がためらわれるのであれば、まずはご家族や会社の方だけでも相談に行ってみましょう。

眠れないときは、
お医者さんにご相談を。



眠れない時、寝酒に頼るのは危険です。

安心のコツ

- ①起床時間を一定にする
- ②太陽の光を浴びる
- ③夕方に適度の運動をする
- ④夕食は腹八分目にする
- ⑤寝る前に
リラックスタイムをとる
- ⑥寝室を
快適にする

「うつ」になると、
眠れない日が毎日続き、
全身がだるくて、
食欲もなくなるなど、体調が
どんどん悪くなります。

睡眠と食欲という
生きていく基本が
むしばまれていくので、
気力や頑張りで「うつ」を
克服するのは困難です。

もしも
もしかしたら、
それは…

お父さん、
眠れなくなる？

お父さん、
こんなことはありませんか？

お父さん、
眠れなくなる？