

気づいてますか？ あなたのこころのSOS

10～20歳代は、精神的に不安定になりやすい時期です。いつもと違う感じが長く続いたりしていませんか？



こんなことが続いていたら、こころのSOSのサインかも？

こころのサイン

集中できない

気分が落ち込んでやる気が出ない

不安や緊張でイライラしたり怒りっぽくなる

好きだった事が楽しくない

気分が沈んで悲しくなる

自分には価値が無いと考えてしまう

疲れやすく身体がだるい

食欲が無くなる

からだのサイン

寝ても疲れが取れない感じがする

頭が痛いお腹が痛い

眠れない眠りが浅い

このような体験の一つ一つは、生活の変化や日常のストレスで誰にでも起こる可能性があります。

でも、長く続いてつらいようならひとりで悩まないで…。
「しんどい…」 こんな一言でもいいんです。
あなたのこころのSOSを身近な誰かに伝えてみましょう。



ご家族・先生方・身近な人へのお願い

まず、こころのSOSに早く気付いてあげましょう。大切にしてほしいのは“本人の気持ち”です。“周りの人の心配”と“本人の気持ち”がずれてしまつては、かえって回復を遅らせてしまいかねません。

健康の回復には、早く気づいて適切な対応をすることが大切です。

答えが出なくても、解決しなくてもいいのです。

身近な大人が本人の気持ちをじっくり聞いてあげましょう。

SOSに気づいたら…

対応のポイント

本人の気持ちをしっかり受け止めてあげましょう。

こころの病に対して正しい知識を持ち、理解を深めて本人に寄り添った対応を心がけましょう。

本人と周囲の人が回復へ向けて一緒に考えていきましょう。

ストレスの多い現代、こころの病は誰でもかかる可能性のある病気ですが、もし発症しても早期発見・早期治療と周囲の人の理解で病状は改善します。



それでも
気になる時は…

専門的な相談先

鳥取県立精神保健福祉センター	TEL 0857(21)3031
鳥取市保健所	TEL 0857(22)5616
中部総合事務所倉吉保健所	TEL 0858(23)3127
西部総合事務所米子保健所	TEL 0859(31)9309

鳥取県精神障害者家族会連合会とは…

当会は、鳥取県内各地にある精神障がい者家族会で構成されています。

私たちは、精神障がい者やその家族が、安心していきいきと暮らせる社会を目指し活動しています。

このリーフレットは、若年層の方に“こころの病”に早く気付くきっかけにすることを目的に、鳥取県精神障害者家族会連合会が作成したものです。

【編集・発行】鳥取県精神障害者家族会連合会

〒680-0901 鳥取市江津 318 - 1 鳥取県立精神保健福祉センター内
Tel 0857-21-3031 Fax 0857-21-3034

【監修】鳥取県立精神保健福祉センター

2021.7 月発行