



# 気持ちが落ち込む (抑うつ)

## □ 患者さんが感じる不便さには

「なんだか元気が出ない」

「楽しみにしていたことも楽しめない」

「食欲がない」「眠れない」

「気持ちがそわそわしてしまう」

「体がだるい」「集中できない」

などがあります

## □ 原因

抑うつになる原因ははっきりとはわかっていませんが、背景には体や心のストレスがあることが多いです。

## □ 相談窓口

なにか気になることがあれば、担当医師や看護師にご相談ください。

がん治療における心のサポートを行う精神腫瘍科の他に、全国の精神科や心療内科でも支援を受けます。

## □ 生活の工夫

### ・体につらい症状があればコントロールしましょう

体がつらいと気持ちにも影響します。つらい症状は我慢せず、医師、看護師にご相談ください。

### ・つらい気持ちを周りの家族や友達、医療者に話してみましょ

1人でつらい気持ちを抱えているより、誰かに話してみると気持ちが楽になることがあります。

### ・休息もたいせつにしましょう。

気持ちが落ち込んでしまうとき、頑張りすぎず、休息をとることもたいせつです。

### ・心地よいと思う気分転換があればやってみましょ

「やってみたいな」「やってみたら心地よいな」とおもうことがあれば、生活に取り入れてみましょう。深呼吸やちょっとした散歩なども気分転換になることもあります。