

うつって どんなもの？

気持ちが沈むことや落ち込むことは
日常のなかで、誰にでもあること。
そして誰にとっても「ケアが必要なこと」です。

不調が長引くとき、
ひとりで抱え込んでガマンしないよう
ケアの仕方や手がかりをお伝えします。



京都精華大学 学生相談室

2021年5月

Ver3.0

◆「うつ状態」とは？

何もする気がしない…気分が沈んで動けない…
頭が回らない…何をしてもユウウツでしんどい…
他にもさまざまな症状がありますが、このような状態を「うつ状態」といいます。

人間には誰でも気分の上がり下がりや好調・不調の波があります。ただし自然な落ち込みは時間とともに回復しますが、時間が経っても回復せず、ずっと不調が続いたり、更に落ち込みがひどくなったりすると「うつ状態」となっていきます。

◆原因は何ですか？

私たちの「こころ」はとても繊細で複雑なもので、そのありようや反応の仕方は人によって様々です。なので、まず知っておいてほしいのは

「うつ」は「こころ(メンタル)が弱い」という問題ではない

ということ。人間にとって、許容量(キャパシティ)を超える負荷がかかったり、ストレスの多い状況が長く続いたり、それまでの対処法では上手くいかないトラブルに出会ったりすれば、心身の調子が崩れるのは自然なことです。

それだけでなく、人間のこころは日照時間や季節、体調や睡眠時間といったことにも毎日かなりの影響を受けています。

もちろん極めて衝撃の大きい出来事など、はっきりした原因があることもあります。その背景にも様々なことが絡み合っていると考えられます。

◆どんな症状がありますか？

症状はさまざまです。「不調の手がかり」として初期に起きやすいもの挙げてみます。

不調の手がかり

何も食べたくない、食欲がない
急に体重が大きく減った／増えた
寝付けない、熟睡できない
夜中に何度も目が覚める(中途覚醒)
寝すぎる、起きられない
昼夜逆転している、寝ようとしめない
気分が沈む、憂うつである
何をするのに元気が出ない
常に疲労感がある
思考力や集中力がなくなった
イライラする、怒りっぽい
胸がどきどきする、息苦しい
気持ちが落ち着かず不安になる
理由もなく涙が出る
感情や衝動が上手くコントロールできない



↑ここにあるような状態が
2週間以上続く場合は、誰かに相談し、早めに医療機関などを受診するのがよいとされています。

何より大切なのは早めにケアをすること。手がかりを知ることで「ケアが必要な状態かどうか」に気付く力を身につけておきましょう。

◆自分を責めずに、心をやわらかく

「うつ」になると自分を責めやすくなります。

「自分の努力が足りないからだ」

「これは怠けているだけなんじゃないか」

「周りに迷惑だと思われているんじゃないか」

といった「**自責感**」を強めやすくなるのです。



でも実は、この「**自責感**」自体が**症状の一つ**。

知らなければ「もっと頑張らないとダメだ」と考えてエネルギー切れ状態のまま無理をし、更につらい状態になってしまうことがあります。

大切なのは無理をして頑張ることではなく、

不調に気が付けるようになる

一人で抱え込まず周囲や専門家に相談する

といった**対処**ができることです。

風邪をひいたら休むように、心も不調の時には休めるのが当たりまえ。「ムリをする」ことと「がんばる」ことは同じではないと知っておいてください。

◆心の不調の基本ケア4段階

① 休息・休養

よく寝る。きちんと食事を摂る。インターネットは控えめに。特に不眠が2週間以上続く場合は医療機関受診が Better。

② 問題から離れる

問題から距離を置く。物理的にも、心理的にも。無理のない程度に、好きなことや気分転換になることをしてみる。

③ 問題と向き合う

少し回復したら、自分に合う方法で問題と向き合う。書き出して記録をつけたり、専門家と話してみたり、関連本を読んでみたり。ただし「インターネットで調べる」はオススメしません。

④ 解決策を人に相談しつつ実行に移す

解決は焦らないでひとつひとつ。「一気に良くなりた」という気持ちが湧きますが、一直線の解決や回復はほとんどの場合で不可能です。支えを見つけて試行錯誤をしていきましょう。

※ 「うつ」と「躁うつ」のちがいは？

躁状態そうじょうたい とは気分の上がり過ぎた状態のこと。落ち込んでいた気分が、ある日突然に上向き、ハイテンションになって「何でもできる！」



「寝ないでも大丈夫！」となったときには要注意です。

「躁」のときには、過活動になってエネルギーをつかい過ぎる、睡眠時間を削ってしまう、衝動的な行動をとってしまう…といった状態になった後、多くの場合は再び「うつ」の状態に陥ってしまいます。



気持ちの落ち込みがなくなるので

「調子がいい」と思ってしまいがちですが、自分の調子をよく観察し、「何かおかしいな」「気分が上がり過ぎてないかな」「波が激しすぎるな」と感じたら、専門家に相談しましょう。

インターネット検索は STOP! 私たちは、不調の時には不安になります。すると自分の状態を理解するつもりでインターネット検索をしてしまいます。でも、一度その手を止めてみてほしいのです。理由は3つ。

①きちんとした知識(判断基準)を持たずにネット上の大量の情報を見て「どれが適切な情報か」を判断することは難しいから。間違った情報を信じてより不安が高まったり、必要なケアを遠ざけてしまったりすることもある。

②不調・不安なときには、より不安になるための情報ばかりを取得しやすいから。人は「自分の考えを強化する情報を取り入れようとする」クセがあるので、不安な時は「その不安を確認・強化するための情報さがし」をしてしまう。

③そもそも「大量の情報に触れること」自体、エネルギーを奪われるから。

ほかに「睡眠の乱れを招きやすい」ということもあります。「インターネット絶対禁止!」というわけではありませんが、誤った情報に振り回されないように、並行して専門家に相談するなどしつつ、適切な理解をしてくださいね!