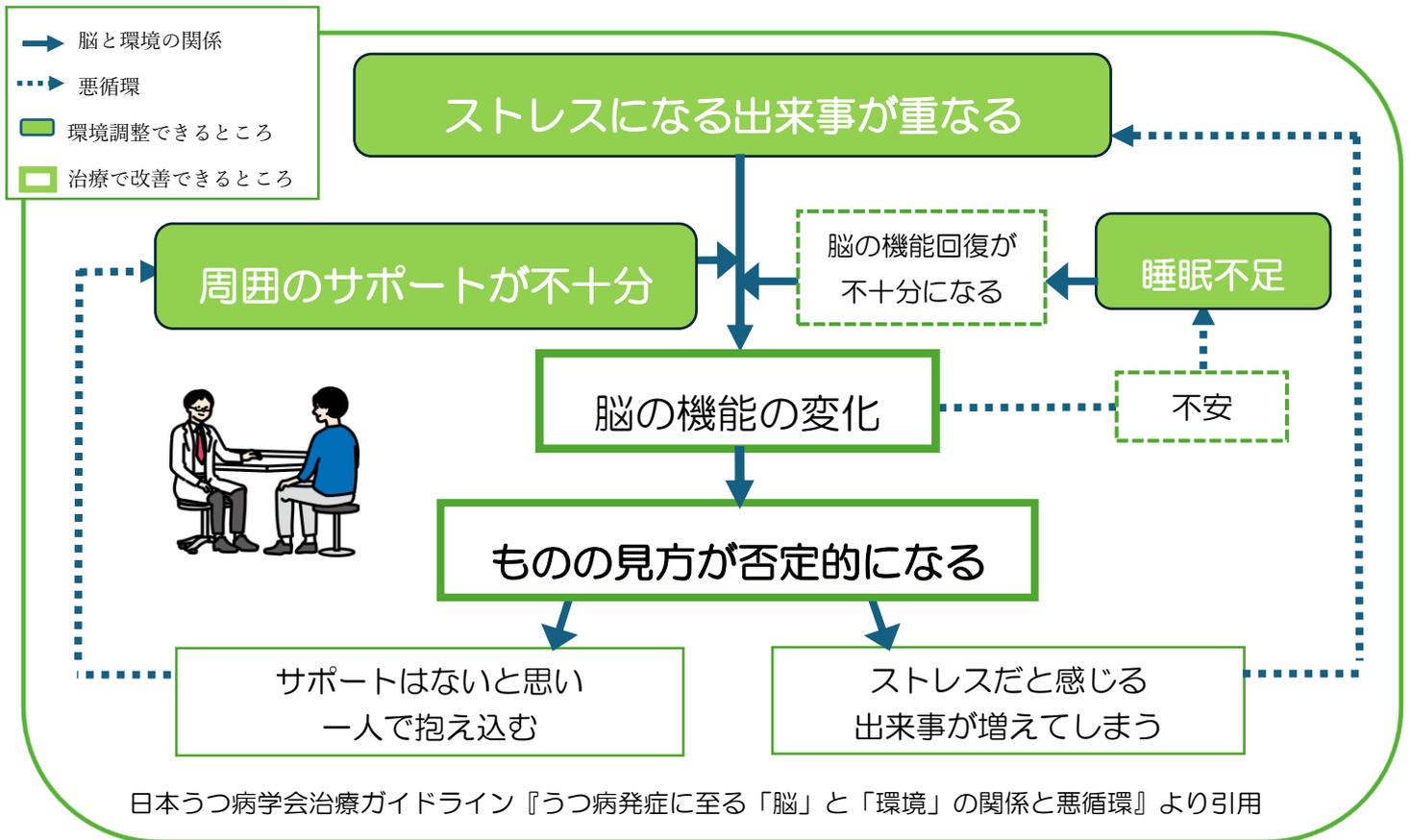




●うつ病は脳の機能低下をひき起こしものの見方が否定的となり悪循環が生じる状態です



●気づかないうちにたまった疲れが、あなたやあなたの大切な人の脳の機能低下を起こしているかもしれません。

脳の機能低下を改善させる方法があります。

➡ **一人で悩まず相談しましょう**

●うつ病の急性期は「励まし」や「気晴らしの誘い」が本人の負担になることがあります。

周りの方も対応についてご相談ください。

長野市ではこころの悩みなどの相談に応じています。
こころの相談専用電話 026-227-4455
 月～金曜日 9時30分～16時 (祝休日・年末年始を除く)

長野市保健所健康課
 電話 226-9961 FAX 226-9982