

あなたのからだところ、疲れていませんか？

次のような体調の変化に気づいたら、身近な相談窓口や専門医に相談してみましょう。

うつ病を疑うサイン



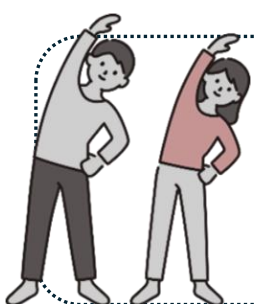
からだの不調

- 眠れない、寝つきが悪い、
寝た気がしない、途中で目が覚める
- ひどく疲れる、だるい、疲れがとれない
- 食欲がない、体重低下
- 頭重感、頭痛、肩こり、めまい、動悸、
胃部不快感、便秘、下痢等が続く

こころの不調

- 気分が落ち込む
- 何かするのがおっくう
- イライラして落ち着かない
- 漠然とした不安がある
- 好きなことも楽しめない
- 簡単なことを決められない
- 悲観的になることが多い

🌸 毎日できるセルフケア 🌸



深呼吸

口角をあげる

からだを動かす

思いっきり泣く
大笑いする

五感を使う(散歩、音楽を聴く等)

何かに集中する(読書、掃除、絵を描く等)

相談窓口

○長野市保健所こころの相談専用電話 TEL:026-227-4455 月～金曜日 9:30～16:00

(祝日・年末年始を除く)

○よりそいホットライン 24 時間 Tel:0120-279-338(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

○LINEでの相談:生きずらびっと(NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)

○しんどい気持ちをやり過ごす・不安を吐き出すサイト

(NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク) ➡



関連情報

○厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



⇒ストレスセルフチェックや相談先の情報が得られます

長野市保健所健康課
電話226-9961 FAX 226-9982