

思春期のうつ病とは…

思春期は、心身ともに子どもから大人へ移行する上で大切な時期です。この時期の子どもたちは、身体の急激な変化に心の発達がついていけず、ささいな失敗や生活の変化がきっかけで、悲観的な考えや、憂うつな気分になりがちです。中には、うつ病になる場合がありますので、病気のサインなどの正しい理解が早期発見・早期治療につながります。

●気をつけたい思春期のうつ症状

こころの反応

- ほとんど毎日、悲しいと感じている
- いつもイライラしている
- 怒りっぽい
- 落ち着かない気分
- ものごとが神経にさわる

からだの反応

- 頭痛、腹痛、吐き気、便秘、下痢など
- 不眠または過眠
- 食欲不振または過食



●家族や周囲の人が気づきやすいサイン

- 勉強をしなくなった
- 寝てばかりいる
- 学校に行きたがらない
- 怒りっぽくなった
- イライラしている
- 問題を起こす(けんか、喫煙、飲酒、薬物、家出、性の逸脱行為など)

注意
単にストレスや思春期の反抗として見過ごされやすいサインです。

子どもは心の不調を言葉でうまく伝えることができません。親が理解者になり、温かく接することで、子どもの心に安心感が生まれます。



●うつ病になりやすい背景…こんな場合は気をつけて!



宮崎県精神保健福祉センター
〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
TEL.(0985)27-5663 FAX.(0985)27-5276

監修：宮崎大学医学部精神医学講座
禁無断転載

思春期のうつ病と対処法

うつ病について正しく知り、適切な対応を心がけましょう。まずは、ひとりぼっちではないことを伝えましょう。大人が話し相手になることが大切です。

●うつ病が疑われたら

- ゆっくり休ませる
- つらい気持ちに耳を傾ける
- 専門家の助けを借りる(精神科に相談する)
- うつ病を理解する
- うつ病の薬を上手に使う
- うつ病の背景となっている問題を整理する
- 環境を整える(自分は守られているという安心感)

●子どもに伝えたいメッセージ



●治療と薬

- 思春期のうつ病も、他の病気と同じように、**早期発見・早期治療**が大切です。
- 治療は、**休養**と**抗うつ薬**を用いる**薬物療法**、**精神療法**になります。
- 家族に対する心理教育**、**生活環境の調整**、**学校との連携**なども併せて行うことが大切です。

★抗うつ薬について

- 抗うつ薬は、脳の働きを調整する薬で、普通に生活できるよう気持ちを落ち着かせてくれます。
- 飲み始めのころに、吐き気や口渇、便秘、眠気などの副作用が起こることがありますが、身体が薬に慣れてくると症状は治まります。
- 飲み始めて2～4週で効果が現われます。自分にあった抗うつ薬をみつけるために、いろいろ試す期間も必要です。

●こころを健康にするために、日ごろから気をつけたいこと

- 規則正しい生活習慣
 - ・早寝早起き
 - ・睡眠を取りましょう
 - ・ゲームのやりすぎに注意
- バランスのとれた食事
- 定期的な運動
- 自分自身を大切にする



監修：宮崎大学医学部精神医学講座

禁無断転載