

知っていますか？

めざせ！健康寿命日本一！

奈良 vol. 117  
養生訓

# 10代にもあるこころの病気



日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

からだがだるい、眠れない、イライラする・・・

こころの病気の可能性もあります。

このような様子がないか、周囲の大人が気にかけてあげてください。

さまざまなストレスから、気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりするのはごく自然なことです。

しかし、こうした辛さが続くとからだの調子も悪くなってくることがあります。そんな時は、こころがSOSを出しているのかもしれません。

こころの不調に気づいたら、早めに学校やスクールカウンセラー、医療機関等に相談しましょう。

## 気分が落ち込む

- 何もする気がしない
- すぐに涙が出る
- 眠れない
- 今まで関心があったことに興味を持てない

といった状態が長く続いている場合は、もしかすると「うつ病」になっているかもしれません。



## 不安でたまらない

初めてのことで不安になったり、人前で緊張することは誰にでもあります。

しかし、こうした不安や緊張がとても強く、普段の生活に支障が出るような場合は、「不安障害」という病気かもしれません。



## 周りに誰もいないのに声が聞こえる

- いつも人に見られている気がする
- 周りの人が自分に危害を加えようとしている気がする

といったサインが続いている場合は、「統合失調症」という病気の前兆かもしれません。



## 早めにご相談を

こころの病気に関する相談は

お住まいの市町村を管轄する保健所へ

県郡山保健所	☎0743-51-0197
県中和保健所	☎0744-48-3038
県吉野保健所	☎0747-64-8133
奈良市保健所	☎0742-93-8397

学校生活、家庭生活での悩みの相談

電話教育相談「あすなるダイヤル」

☎0744-34-5560 (平日 9時～21時)

(土日祝 9時～19時)

中・高生対象(本人のみ)のメール相談

「悩みならメール」

☑soudan@soudan-nara-mail.jp



☎県疾病対策課 ☎0742-27-8683 FAX 0742-27-8262