



## 最初に

1. うつは治ります
2. 自分らしさを取り戻す治療です
3. 自分らしい気持の持ち方や、考え方、生活のパターンに戻ることができます
4. ただし、焦りは禁物です
5. 回復する途中は、ちょっと自分らしからぬことばかりです
6. 回復したばかりの時に、遅れを取り戻そうとするとリバウンドします
7. 回復には、良い睡眠、良い生活パターンを基に、お薬がゆっくりと効きます
8. これを最後まで、何度も読んでください

## 普段からできること

1. 入院している状況と同じ生活パターンをやっていきましょう。
2. 21時消灯は厳しいと思いますが、22時には寝ましょう。
3. 朝は7時におきましょう。
4. 夜に寝れるようでしたら、昼寝して結構です。朝寝はダメです。
5. 旅館でも、昔からこんな生活療法をさりげなく心がけています。

## 寝ることについて

1. 良い睡眠とは、寝付くまで15~30分以内、途中で目が醒めないことさします
2. 目が醒めなくても、浅くて夢ばかりみたりするのは良い睡眠とはいえません
3. 健康な時には、疲れれば眠れ、これは肉体疲労の時に起こる現象です。
4. 精神疲労の場合、覚醒度が高くなります。
5. そのため、寝付けない、途中で起きる、十分寝た気がしないそうです。
6. 理想の睡眠パターンになるように、薬の調節をしていきましょう

## うつの特徴について

1. 午前中にスッキリしないのが病気の特徴です。
2. 夜になればなるほど調子がいいのが、病気の特徴です。
3. 回復してくると、そういう一日のムラがなくなります。
4. よくなったかなと思って活動しても、リバウンドがあるので注意です。
5. 朝からスッキリというのは、回復ステージの最後の方です
6. 良くなってくると、昼ごろにはシャッキとしてきます。
7. 頭痛や動悸、胃腸症状などの自律神経失調症状も収まりかけます。
8. 不安やイライラなどの不安定な気持ちや考えもしっかりしてきます。
9. この「一日のムラ」をなくすことが治療の初期目標です。
10. その後は維持期であり、体力配分に注意し、お薬をやめないことが大事です。

11. かなり経ってから、体力に多少の無理はきき、お薬も減らせます。
12. 回復してから一年くらいは、再発しないか様子を見るのが大切です。

## 薬について

1. 自分を取り戻す治療なので、抗うつ薬はマメに内服してください。
2. 抗うつ薬は飲み始めても、効果は感じません。
3. むしろ、抗うつ薬は、飲み心地はなにもないので、何かを感じたときには、中止するか、中止の相談をしてください。代表的な副作用は、胃の気持ち悪さや、前より重い気持ちになったとか、イライラが強くなった、日中の眠気が強まったなどです。これらは中止するとすぐに改善します。
4. 抗うつ薬は、飲み始めて、相性が悪い場合、違う種類の抗うつ薬に替えることが大切です。
5. そして、相性や効果は個人差が大きくあります
6. 抗うつ薬の効果として、薬が病気を治しているわけではありません。
9. そもそも誰しも寝ている間に、自分が自分を治しています。
10. 抗うつ薬はその回復のプロセスを助けているだけです。
11. うつとは、その回復のプロセスが壊れかけた状態のようです
12. 薬がその自動回復装置を治し、自動回復装置が体を治しているようです。
13. もちろん、栄養も大切ですので、食事もむらなくとりましょう。

## うつの時にどうあるべきか

1. 「治療」は多次元です。「これをするだけで治る」ということはありません
2. ここに書いてあることが、ピンとくるまで時間がかかるそうです
3. それを実行するまでに時間がかかるそうです。
4. 「自分らしさ」を取り戻すわけですので、時間がかかります。
5. ゆっくりと回復しますが、これを焦らないことです。必ずなおります
6. 途中で投げ出したくなったり、すべて無意味に感じたり、死にたくなる気持ちが湧き上がってくる時もあるそうです。
7. そんなときには、いつでも病院に相談してください
8. 「はしゃぎ過ぎ」「元気すぎ」も治療の対象です。無理せずにしましょう。
9. 身近な人がいましたら、必ずこれを読んでもらって、導いてもらってください