



気持ちが落ち込む (抑うつ)

□ 患者さんが感じる不便さには

「なんだか元気が出ない」
「楽しみにしていたことも楽しめない」
「食欲がない」「眠れない」
「気持ちがそわそわしてしまう」
「体がだるい」「集中できない」

などがあります

□ 原因

抑うつになる原因ははっきりとはわかっていませんが、背景には体や心のストレスがあることが多いです。

□ 相談窓口

なにか気になることがあれば、担当医師や看護師にご相談ください。
がん治療における心のサポートを行う精神腫瘍科の他に、全国の精神科や心療内科でも支援を受けられます。

□ 生活の工夫

- ・ **体につらい症状があればコントロールしましょう**
体がつらいと気持ちにも影響します。つらい症状は我慢せず、医師、看護師にご相談ください。
- ・ **つらい気持ちを周りの家族や友達、医療者に話してみましょ**
1人でつらい気持ちを抱えているより、誰かに話してみると気持ちが楽になることがあります。
- ・ **休息もたいせつにしましょう。**
気持ちが落ち込んでしまうとき、頑張りすぎず、休息をとることもたいせつです。
- ・ **心地よいと思う気分転換があればやってみましょう**
「やってみたいな」「やってみたら心地よいな」とおもうことがあれば、生活に取り入れてみましょう。深呼吸やちょっとした散歩なども気分転換になることもあります。