コロナうつ　　この時期注意!!

新型コロナウイルス感染症での自粛が続く中、「最近なんだか気分が落ち込む（うつ）」「やらないといけないことができない」等心当たりはありませんか？。
今　心が揺れている方、不安に感じている方、人はそれぞれ違いがあります。不安に対しての耐性も違いがあります。小さなきっかけで始まるうつや心の病、違和感は見逃さないください。

あなたは大丈夫ですか？

～「コロナうつ」セルフチェック～

最近2週間のご自身を振り返って次のような症状があるか、
「はい」か「いいえ」でお答えください。

1．1日中憂うつな気分が続いている	はい・いいえ
2．何に対しても興味や喜びが持てない	はい・いいえ
3．疲れやすくやる気がおきない	はい・いいえ
4．集中力、注意力が低下している	はい・いいえ
5．自分には価値がないと感じ、自信を喪失している	はい・いいえ
6．自分が悪い、自分の責任だと罪の意識を感じる	はい・いいえ
7．将来に希望が持てず、悲観的な気分である	はい・いいえ
8．自殺を考えたことがある	はい・いいえ
9．夜寝付けない、夜中に目が覚める、朝早く目が覚める	はい・いいえ
10.食欲低下または食欲増加（過食）している	はい・いいえ

0個：うつ状態ではないでしょう
1～2個：軽度のうつ状態の可能性があります
2～3個：軽度～中程度のうつ状態の可能性があります
6～8個：中程度～重度のうつ状態の可能性があります
9個以上：重度のうつ状態の可能性があります

チェックされた項目だけでなく、
特に「1」「2」の項目が2週間以上続いている
場合は、早めに精神科や心療内科に受診される
ことをお勧めします。

2020年12月

精神科看護認定看護師
下田　順子

参考資料：新宿ストレスクリニック
https://www.shinjuku-stress.com/melancholy_check/