



こころの不調・病気 特別な病気と思っていませんか？



精神疾患を有する総患者数

約419万人(2017年時点)

日本人のおよそ30人に1人の割合で、認知症、そううつ病など気分障害、神経症、ストレス関連障害が増えています。

生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

1. 相談窓口を見つけましょう

こころの健康への支援活動が盛んに行われるようになってきています。下記ではこころの健康相談を行っています。

- *【鳥取市保健所：鳥取市富安138-4】
- *【鳥取県精神保健福祉センター：鳥取市江津318-1】
- *【相談支援事業所：総合窓口 東部に7か所】



2. どんな「相談」があるでしょう

- ・とにかく誰かに聞いてほしい、知ってほしい
- ・何とかしたいが混乱しているので、問題の整理や判断する助けがほしい
- ・いろいろなサービスを利用するための手続きなど手伝ってほしい
- ・近所や学校、職場など周囲に状況を説明し、協力を求めたい
- ・ただ、つらい、まったくどうしていいかわからない、お手上げ

あなたに必要な「相談」は何でしょう？「こんな助けがほしい」と素直に伝えてみませんか？

*相談内容(困り事や経過等)を整理し話せるよう準備することをお勧めします。

3. 問題が複雑で深刻な場合には

病院、クリニック、精神科の病院で

診断、診察が必要か否かの診断が必要なときは医療機関へ行きましょう。休養を兼ねた入院治療もあります。当院も予約制で受診を行っております。