

# うつ病ってどんな病気？

## “落ち込み”と“うつ病”は違います

失恋や失敗、親しい人との別離などを経験すると、誰でも一時的に気分が沈んだり、やる気が起きなくなってふさぎ込んだりすること（これを“抑うつ状態”といいます）があります。

しかし、落ち込んだからといって、学校や仕事、家事などに大きな支障を来すわけではありません。やがて気分や、やる気は自然に回復して来るものです。



このように“抑うつ状態”が短期間で回復する場合は“落ち込み”であり、私たちは日々の生活の中でこのような“落ち込み”を何度も経験しています。



“落ち込み”はみんなが経験すること  
しかし“うつ病”は…



このような気分が沈み、やる気が起こらなくなるという“抑うつ状態”が、一時的に留まらず、ほとんど一日中それも二週間以上にわたって続くようになり、日常生活に大きな支障を来しているような場合には“うつ病”にかかっていることが疑われます。

さらに、不眠や食欲不振しょくよくふしんなどがあれば、早めに専門医（精神科）を受診しましょう。