

うつ病の経過

第2次の重荷
↓
発終

(数ヶ月から1, 2年)

(3ヶ月から1年)

(3ヶ月から6ヶ月)

(3ヶ月から6ヶ月)

落ち込み期

初期回復期

リハビリ期

疲れやすい
寝付きが悪い、
早く目が醒める
気分が落ち込む
仕事に前向きに取り込めない

苦しみ、困難
悩み、無力感
不安、恐怖感
問題行動
異常行動

体は少し軽くなったが
気分は
すっきりしない

疲労感や食欲
笑顔などは早く回復
内面はまだ暗い
このまま一生つづくのでは
社会復帰できないのでは

休職すればひたすら眠る時期

気管支喘息・過換気症候群
高血圧、不整脈、慢性胃炎、
下痢、頭痛、おう吐、円形脱毛症
肩こり、過敏性膀胱、心因性難聴

クスリの副作用
良く転ぶ
軽い操となり、買い物をしすぎる
頑固な便秘
できもの
依存症

中井久夫・山口直彦著
「看護のための精神医学」
をベースに作成