

みんなの健康ラジオ

『うつ病』

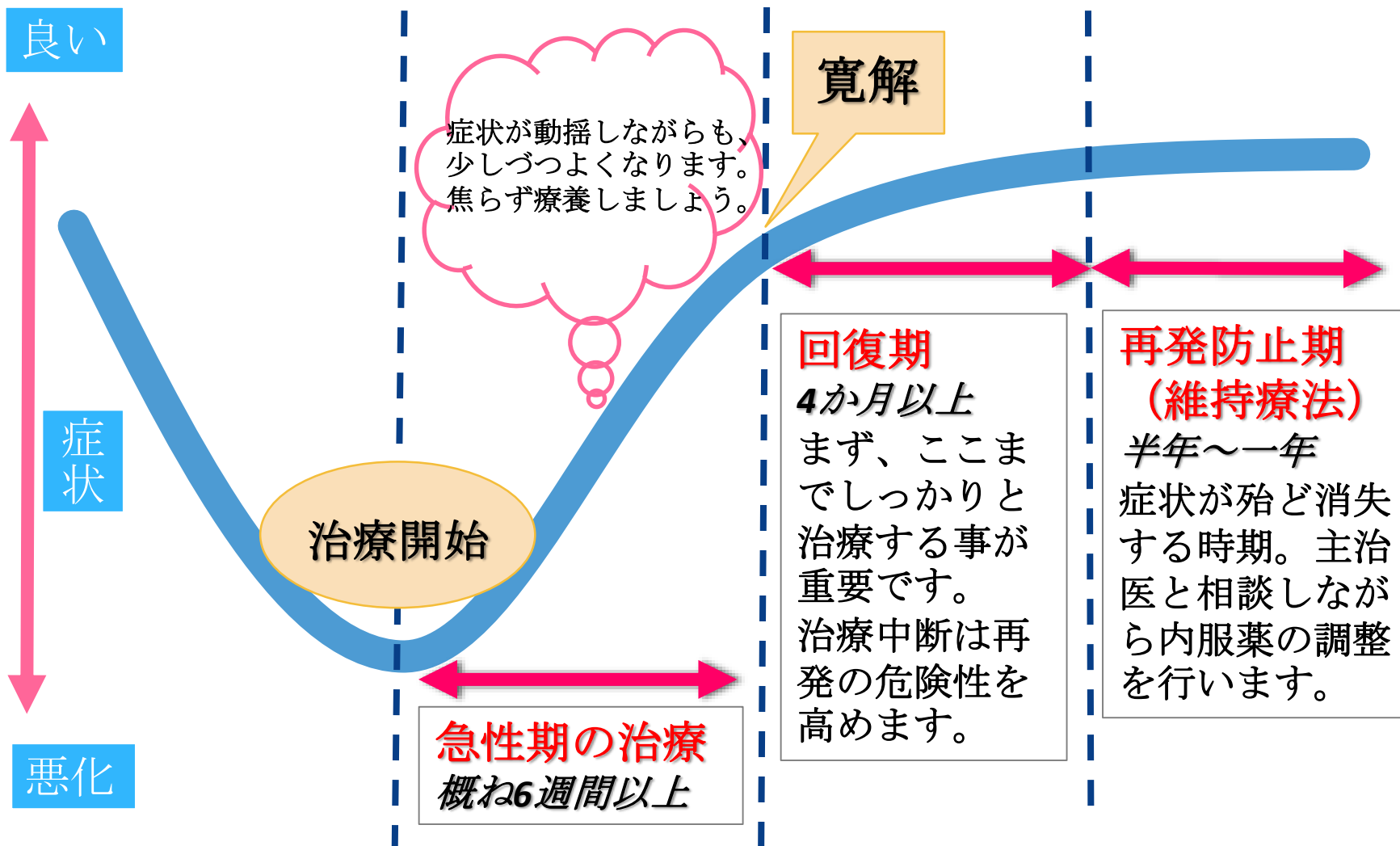
(2018年1月18日放送)

横浜市精神科医会

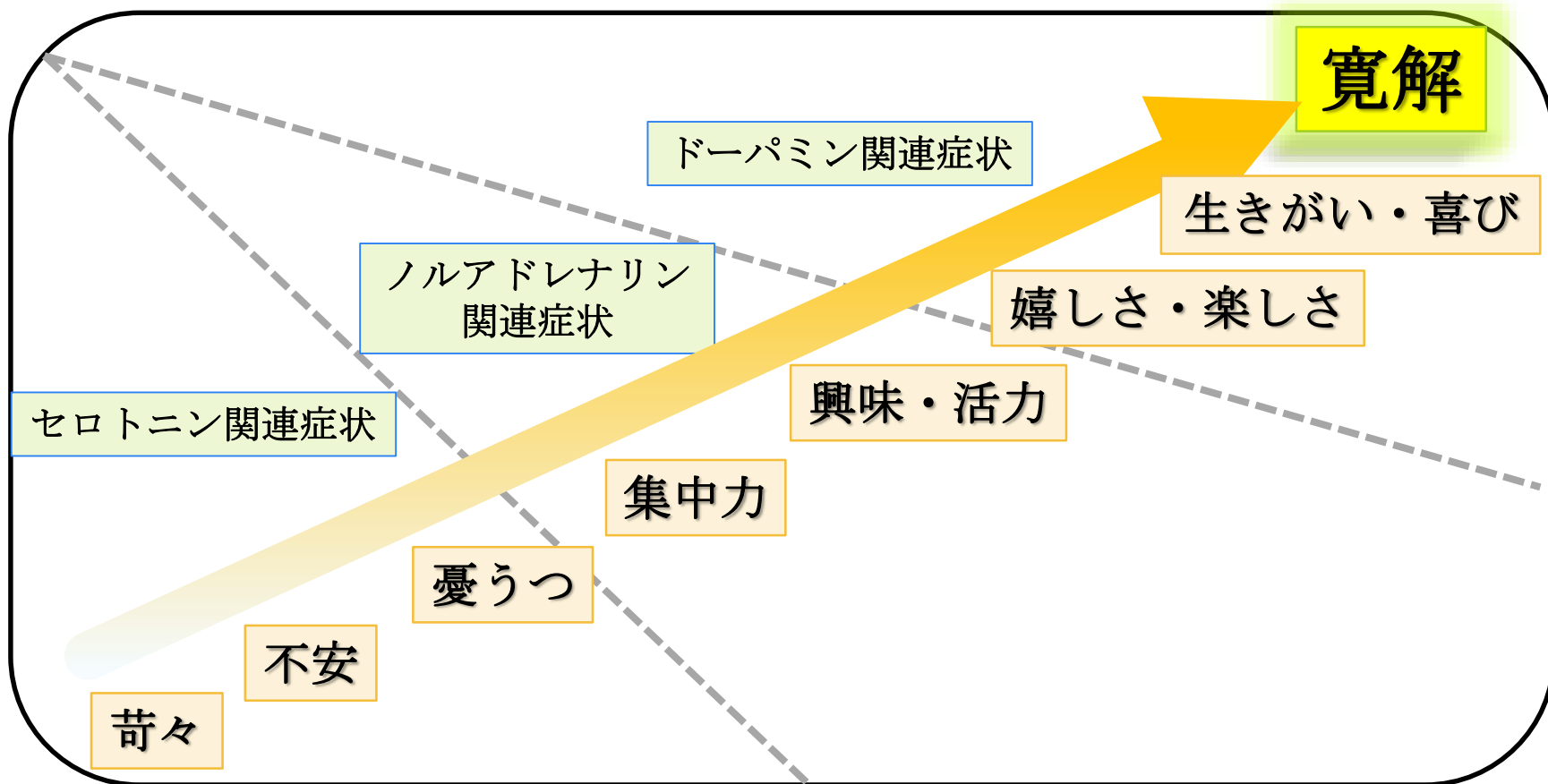
あまがいのメンタルクリニック

天貝 徹

その辛い症状は次第に良くなります



症状回復には順序があります



リワークやデイケアって何？

「辛い症状はひとまずなくなった」から「日常生活や仕事に復帰する」までを橋渡しする精神科的なリハビリです。

通所をすることで・・・

◆日常生活を意識した生活のリズムを作りましょう。

⇒通所を通じて生活時間や基礎体力の再構築をしていきます。

プログラムを通して・・・

◆職場などへの復帰へ向けて心のトレーニングをしましょう。

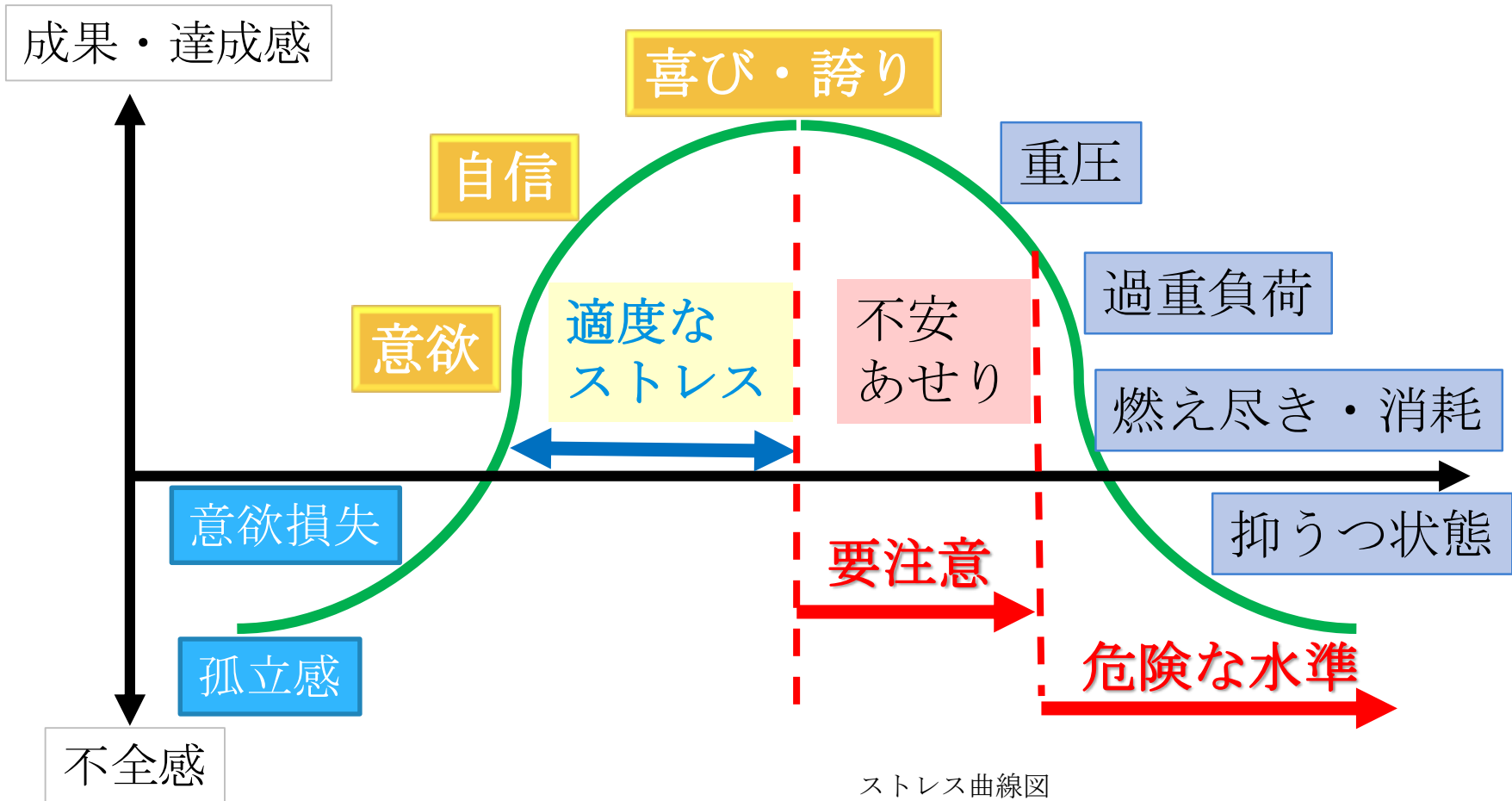
⇒認知行動療法などの心理的トレーニングが有効です。

◆ストレスへの対処法を身につけましょう。

⇒体調のセルフケアや再発予防について学びます。



ストレスに耐え続けられる人はいません



ストレス曲線図

「ヤーキーズ・ドットソンの法則」を参考に作成