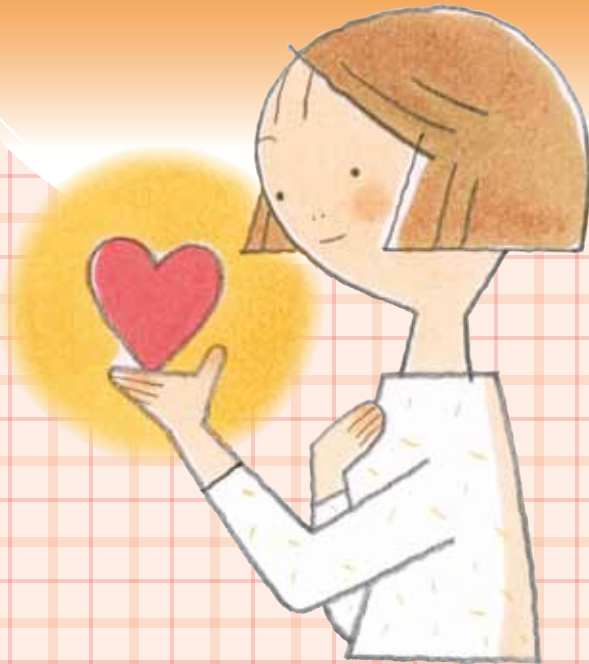


うつ病・自殺予防パンフレット

# あなたの こころは 元気ですか？

～うつ病への気づきと対応～



福島県精神保健福祉センター

うつ病は、決して特別な病気ではありません。  
早めの相談、治療と休養が大切です。

風邪をひいたら内科、骨折したら整形外科など、  
からだの部位に合わせて専門の診療科があります。

うつ病を治療せずに気力だけで治そうとするのは  
骨折した足で筋力トレーニングをするようなものです。

うつ病などのように、こころに症状が現れた時は、  
精神科・神経科・心療内科などで専門的な医療が受けられます。

まずは、早めに、気軽に相談・受診してみましよう。