



このリーフレットには、  
精神疾患からの回復や  
危機を乗り越えるための  
ヒントが書かれています。

主治医やご家族とも、  
日頃からご自身の病気や症状への  
対処法などについて  
よく話し合っておきましょう。

### 自分の病気について知る。

自分の病気の症状・特徴を知ることは、今後の治療のためにも、病気と上手に付き合っていくためにも大変重要なことです。

### 自分の「不調のサイン」を知る。

「イライラしやすくなる」「眠れなくなる」等自身の病状悪化のサインを見つけておきましょう。そのサインに気づいたら、できるだけ早く主治医に相談しましょう。

### 自分の処方薬を知る。

精神疾患には、薬物療法が効果的です。「どの薬」が「どのような症状」を改善するため処方されているのか、主治医や薬剤師に聞いておきましょう。薬の効果を正しく理解して服用することが大切です。また薬に対する不安や疑問も、あなたが伝えないと主治医もわかりません。主治医にきちんと伝えて解決しましょう。

### 自分に適した対処法を見つける。

静かな音楽を聴く、温かい飲み物を飲む、頓服薬( )を服用する等、自分に適した対処法を持っていると心強いものです。主治医と相談の上、自分に適した対処法を見つけましょう。

頓服薬とは：食後など決まった時間ではなく、発作時や症状のひどい時などに必要に応じて服用する薬のことです。

### 上手な受診の仕方

「相談したいこと」「報告したいこと」等をあらかじめメモをしておけば、主治医に上手に伝えられます。

### 自分の病気の症状・特徴を記入してみてください。

- .....
- .....
- .....

### 自分の「不調のサイン」を記入してみてください。

- .....
- .....
- .....

### 処方されている薬の名前や量、効果を確認してみてください。

通院先又は薬局から、処方されている薬の名前や量、効果等が書かれた説明書をもっていないか？

このリーフレットと一緒に保管しておく、夜間・休日に具合が悪くなり相談することが必要となった場合に役に立ちます。

### 自分に適した対処法を記入してみましょう。

(例)

- ・眠れない 温かい飲み物を飲み横になる。
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

決められた量以上に服薬しないこと！