

うつ病は増えています

うつ病は特別な人がかかる病気ではありません

早い時期に発見して、適切な治療を受けることで、  
より早期の回復につながります



静岡市こころの健康センター

〒422-0821 静岡市葵区柚木240番地

# てるてる・ハート TEL TEL

うつ病専門電話相談を知っていますか？

うつ病ではないかという心配がある、

周りにうつ病のような症状を

持った人がいて心配になる……

そんなときに、ご利用ください。



# こんな症状がうつ病のサイン

眠れない



自信がなくなる

食事がおいしくない



人に会うのがおっくう

外に出たくない

疲れやすい



いらいらする

気分が沈む

趣味が楽しめない



自分のこと・家族や  
自分のまわりの人のこと…  
うつ病のことで、誰かに話したい  
聞いてもらいたい…  
そんなとき  
お電話ください。

## てるてる・ハート

TEL TEL

電話相談

☎ **054-262-3033**

番号はお間違えのないようにお願いします。

回線が混み合い、つながりにくいこともあります。ご了承ください。

相談時間

月～金曜日

午後 1時～4時

※年末年始・祝日は除きます。

うつ病は、だれでもかかる可能性がある病気です。

心配や過労、ストレスが続くとうつ病にかかりやすくなります。  
気持ちのエネルギーが低下することによって、からだと気持ち  
にさまざまな症状が出ます。

他の病気と同じように、早期発見・早期治療が大切です。