

# 心理健康

## 忧郁症（成人篇）



### こころの健康～うつ病とは（大人編）～

#### 忧郁症

忧郁症又称为“情绪性感冒”，不分国籍、人种、年龄、性别、是一种谁都有可能染上的常见病。忧郁症是指长时间情绪忧郁，对什么都提不起兴趣，感到自己没有价值，无法入睡，注意力不集中，并且没有食欲。据说世界上的忧郁症患者大约有1亿2000万人。得忧郁症后如果早期察觉并找专门机关治疗就可以得到康复。

#### 忧郁症的原因

染上忧郁症的原因很多，在语言文化不同的日本居住本身就可能构成很大的压力，并且个人的生活和行为举止也会影响病情。如果长时间出现原因不明的身体不适，就有可能是患上忧郁症。

如果您有烦心事，不要一个人苦恼，请多和家人和朋友商量。

#### 来自异文化的压力

异文化压力、是指来日本以后由于生活习惯和语言上的不同而感受到的压力。与刚来日本的时候相比，一般在呆上2、3个月后会感到压力加重。即使居住一年、两年，体验了很多东西以后仍会感到这样的压力，个人差别也很大。

引起异文化压力的危险原因有社会经济地位的低下、语言差异引起的沟通问题、家人分离、异国的不友善态度、与同样文化圈的人接触困难、出国前就有的心理障碍（PTSD）、进入老年期以及青春期等等。

#### 忧郁症及各种病因

- 丧失（价值、亲人等）
- 公司的压力（工作、人际关系等）
- 家庭的压力（不和、家庭暴力、贷款等）
- 慢性病（癌症、难治疾病等）
- 精神疾患（酗酒等）
- 社会风潮（不景气、战争等）



性格・经验・行为举止

忧郁症

#### 如果觉得自己可能患上忧郁症

忧郁症的治疗、最基本的是身心两方面的修养。

有的症状需要服药、所以您得去精神科、神经内科、或者心疗内科就诊。

#### 您知道自己所住地区的国际交流协会吗？

像名古屋国际中心这样的地区国际交流协会，都向外国人提供信息。医疗机关在哪儿，能否派遣翻译，日本医疗制度的详细情况怎样等等，凡有不安或者疑问，都可以来问我们。



宝くじは  
豊かさ築く  
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。

## 致患者身边的人

如果感觉家人或朋友有问题，请主动询问病情。如果他的睡眠有异常情况，忧郁症状加深，以致无法进行日常工作，请劝他休养治疗。去医疗机构之前，您也可去就近的保健所和精神保健福祉中心咨询。如果患者拒绝治疗或咨询的话，请让患者所信赖的家人或朋友进行劝导。不可以勉强患者去医院，尽量要让他自愿就医，而且出门时要有人陪同。

开始治疗时，请配合患者的康复阶段，尽量减轻患者的负担

## 接触忧郁症患者的要点

1. 不要过度担心
2. 不要过度勉励
3. 不要过度探究原因
4. 延缓重要决定的时间
5. 慢慢修养
6. 善用药品



## 如何预防忧郁症

要想有效地减少压力，您得找出适合自己的减压方法。名古屋国际中心以及您所住地区的国际交流协会会向您提供交流团体和健身组织的信息，请向我们咨询。

### 名古屋国际中心的咨询服务

#### ★ 针对外国人的咨询服务

1. 外国人市政咨询（年金、保险、税金等各种制度上的问题）周二～周六 10:00～17:00 无需预约
2. 外国人心理咨询（用本国语言进行咨询）需要预约
3. 外国人法律咨询（律师咨询）周六 10:00～12:30 要预约 有4种语言（英语、西班牙语、汉语、葡萄牙语）  
1和2的电话是 :052-581-0100、3的电话是 :052-581-6111

#### ★ 信息柜台提供多种语言的服务

日语、英语、葡萄牙语、西班牙语、汉语、韩语、菲律宾语、法语（语言不同，服务时间会有差异）  
9:00～19:00 电话 :052-581-0100

#### ★ 交通及休馆日

名古屋市中村区那古野 1-47-1 名古屋国际中心大楼 3F 地铁樱通线 ‘国际中心’ 站下车  
休馆日：周一、2月、8月的第2个周日、12/29～1/3  
<http://www.nic-nagoya.or.jp> 邮件地址 :[info@nic-nagoya.or.jp](mailto:info@nic-nagoya.or.jp)

# 心理健康

## 忧郁症（儿童篇）



### こころの健康～うつ病とは（子ども編）～

## 儿童忧郁症

忧郁症是谁都有可能患的疾病，连儿童也不例外。和成人住在同一个现代社会里，儿童也会因为压力患上忧郁症。据说儿童发病一般会在10岁左右，更小的儿童也常常会出现一时性情绪不稳定或者发育上的障碍。

请注意儿童的症状不一定会和成人完全一样。

## 儿童忧郁症的特征

大人会出现精神状况低下，儿童也会出现全身无力、头痛、腹痛等身体上的症状，很多时候会导致成绩低下和不想去学校等问题。短时间内立刻恢复正常状态，发病一次后不再重复发病的情况据说也有很多。

### 特征 1 身体上出现的变化

睡眠有变化，食欲有变化，全身无力，一天里情绪出现起伏。

### 特征 2 心理上出现的变化

凡事缺乏兴趣，不予以关心；气力衰弱，干劲不足。脑力反应减慢，情绪和想法都容易变化。

### 特征 3 行动上的变化

避免与人接触；行动迟钝；坐立不安；出现攻击性言行和自残行为；并企图自杀



## 儿童忧郁症的治疗

如果学校的老师或者指导员等跟您谈起孩子的病情时，请认真听取他们的意见，配合老师进行适当的治疗。如果不懂日语的话，请带上翻译。若需要派遣翻译人员，您可以跟名古屋国际中心或者所住地区的国际交流协会咨询。

关于治疗方法，有药物疗法、采取谈话形式的心理咨询疗法、边动边疗的游戏疗法等等。我们需要在其中选择适合患者的疗法，如果有担心的地方请找主治医生商量。还有些药物副作用很小，即使是儿童也可以服用。

## 家人的对应

除了依靠专家治疗，家人的对应也很重要。

请把儿童的反抗情绪和冷淡态度理解为是对最可依赖的人才采取的逆反态度。您要知道他本人也和你们家人一样的痛苦。

如果在短期内恢复健康，请跟学校老师和指导员商量，尽量把学校的环境调整到最合适的状态。



- 要理解忧郁症
- 要让孩子充分修养
- 要理解孩子的逆反行为的真正涵义
- 要理解治疗的各个阶段
- 要借此重新考虑家庭成员充当的角色

名古屋国际中心提供多种语言的信息和咨询服务。详情请见 P2。



## 语言问题和家长孩子之间的交流

儿童的说话能力的健全据说大概在 10 岁左右，以次为界限，儿童从条件习得（自然习得）转变成概念习得（道理习得）。在日本出生的儿童虽然容易学说日语，但是如果母语说不好的话，就会给家庭交流造成困难。如果孩子过了 10 岁后来日本的话，需要花很大功夫学日语（日常生活的语言能力要花 2～3 年，学校教育的语言能力要花 5～7 年），但是如果本国语言的功底扎实，母语和日语都可以达到稳定状态。为了不让母语停留在 10 岁这个阶段，有必要让孩子在家里继续学习母语。

日本的生活压力有时候会起源于交流上的原因。家长和孩子之间交流有困难的话，就不容易解决这个问题。请家长们让孩子在母语和日语之中，至少要掌握好一门语言，此外为了帮助孩子熟悉这门语言，您还得传授给孩子社会文化上的各种知识。