

うつ病 チェック

このチェックは、うつを客観的にみるチェックで、
厳密かつ科学的・医学的に裏付けられたものではありません。
おおまかな来院のための目安としてご利用ください。

「はい」の数をチェックしてください。
チェックに該当しない場合でもご心配があるならば来院ください。

		はい	いいえ
1	気持ちが落ち着かず漠然とした不安に襲われる		
2	朝布団から出ることができない。難しい		
3	食欲がない・過食をしているなど今までにない食事のとりかたをしている		
4	悲観的に考えることが多く、楽しいことを考えられない		
5	著しい体重の変化(1ヵ月で5%程度)があった		
6	満足感がもてないことが多い。		
7	毎晩のように、寝付けない、夜中や早朝に目が覚める。		
8	毎日のように自分に自信がもてない。価値がないと感じる		
9	毎日のように自分のことで周囲に申し訳ないと感じる		
10	この世から消えてしまいたい、死にたいと思うことが多い		

はいが4つ以上ある方はうつの初期症状が出ている
可能性があります。

家族に相談し客観的に確認してもらい、結果が同じなら、
専門病院を受診してみてください。