

新型うつ病チェックシート

このチェックシートは、過去に新型うつ病(非定型うつ病)と診断されたお客様の特徴をもとに、当社独自でつくりました。

各項目の右に記した数以上に該当するなら、新型うつ病の可能性があります。(尚、気分の落ち込みが2週間以上続いていることが前提の話となります。)

【楽しみについて】3つ以上

- 楽しいことはしっかり楽しめる
- 楽しんで帰宅すると、すぐに気分がガクンと落ち込む
- 楽しんで帰宅すると、ひどい倦怠感や疲労感がでる
- 楽しんだ次の日、いつも以上に疲れがひどい

【睡眠について】2つ以上

- 寝ても寝ても、寝たりない
- 昼も眠いことが多い
- 注意や指導を受けているのに眠くなることもある

【体と疲れについて】 4つ以上

- ひどい倦怠感や疲労感がある
- 寝ても疲れがとれない
- 夕方になるにつれ調子が悪くなる
- 急にドキドキと動悸がする
- 手足がお風呂に入ってもすぐに冷えてしまう
- 手や足、脇、頭のいずれかの汗がひどい
- 寝汗がひどい

【気分について】 6つ以上

- 周りの目がすごく気になる
- 1日のうちで気分の浮き沈みがはげしい
- 好きな仕事（勉強）ならできるが、そうでなければやりたくない
- ボーっとしていることがある
- 自分が甘えているとか怠けていると時々悩んでしまう
- 家や友達によくヒトの悪口をいう
- 政治や公務員の待遇などについて怒りを感じる
- 家族に対しイライラした態度で接してしまう
- 夜になると涙がでてくる
- 意にそわない言葉や態度に激しい怒りや落ち込みがある
- 人間関係のトラブルが多い