

## 4. 우울증은 정신질환일까요?

### 우울증에 대한 오해 ① 건강한 사람은 우울하지 않다?



#### 1. 마음이 아픈데 치료받지 않는 이유

- 1) 스스로 우울증임을 용납하지 못함
- 2) 뇌의 문제라는 인식 부족
- 3) 정신과 진료 기록 노출에 대한 우려
- 4) 주변 시선 의식



#### 2. 우울감을 느끼는 경우

- 1) 일에 의미를 못 느낄 때
- 2) 인정받지 못할 때
- 3) 몸과 마음이 너무 지쳤을 때
- 4) 프로젝트나 시험이 끝났을 때 등

### 우울증에 대한 오해 ② 우울증은 심리적 원인이다?



#### 1. 우울증의 원인

- 1) 신체 질환
  - ① 갱년기
  - ② 항암제 투약 약물 부작용
  - ③ 뇌졸중, 중풍
  - ④ 호르몬 이상(갑상선 호르몬, 여성호르몬 등)
  - ⑤ 뇌 신경전달물질의 이상 (노르에피네프린, 세로토닌, 도파민 등)

## 4. 우울증이 정신질환일까요?

### 2) 심리적 문제

- ① 완벽주의
- ② 의존적 성격
- ③ 낮은 자존감 등

### 3) 사회적 사건·사고

- ① 강도, 강간
- ② 부정적 사건
- ③ 이혼, 사별
- ④ 파산 등

### 우울증에 대한 오해 ③ 약은 중독된다?



1. 가벼운 우울증은 2~3주만 복용해도 많이 완화



2. 항우울제 바로 알기

- 1) 중독성 있고 부작용이 심하다? NO
- 2) 복용 1~2달 후 우울 증상이 감소해도 재발 방지를 위해 계속 복용
- 3) 약물치료 후, 반드시 상담 치료 병행
- 4) 뇌 신경전달 문제로 인한 우울증은 반드시 약 복용

## 4. 우울증은 정신질환일까요?



### 3. 우울증 극복 방법

#### 1) 인지 치료

- ① '어떤 생각을 하느냐가 뇌의 호르몬을 변화시킨다'는 이론
- ② 부정적인 생각을 버리고, 매사에 감사하기

#### 2) 일상의 리듬, 세로토닌 라이프 스타일 회복하기

- ① 규칙적인 수면
- ② 영양 균형적 식사
- ③ 무기력에서 벗어나기 위해 몸 움직이기

#### 3) 우울감 해소에 좋은 습관

- ① 햇빛 보며 산책(세로토닌, 비타민D ↑)
- ② 현미, 콩, 두부, 요구르트, 연어, 견과류 섭취
- ③ 반려동물, 취미생활 등 활력 찾기
- ④ 스트레스를 덜 받도록 인생의 우선순위 재정비
- ⑤ 술, 음식, 담배로 스트레스를 해소하려는 습관 버리기

---

유은정 샘이 추천해요!

---

#### ① 생활일지 쓰기

- 생활습관, 수면습관 점검

#### ② 감사일기 쓰기

- 자연, 공기 등 사소한 것까지 감사

#### ③ 인지 치료 일지 쓰기

- 부정적인 생각을 기록하면서 합리적 생각으로 바뀌어나가기