

ヘルスフォーカス: 心の健康

次のいずれかの症状が2週間以上続いていますか？

- ほぼいつも惨めまたは悲しい気持ち
- 普段の活動や付き合いには興味がない
- 自信がない
- 物事を決めたり、集中することができない
- 不眠症
- 不安、緊張、怒りっぽさ、いら立ちを感じている
- 頭痛、胃のむかつきや筋肉の痛みがある

これらの症状は誰もが時々経験するもので、あなたがうつ状態であるとは限りません。しかしこれが続くようであれば、黙って苦しむことはありません。

www.seafarerhelp.org、+44 76248 18405へのSMS、Wellness at Seaアプリでもアドバイスやサポートが受けられます。

UK P&I Club in conjunction with Sailors' Society and ISWAN