

## Tratamento para Depressão

## うつ病の治療

相談センター 山形エレナ

**Q** Meses antes de vir ao Japão, havia iniciado o tratamento para depressão, e trouxe medicamentos para continuar tomando, porém o estoque acabou e, como estava me sentindo bem, não me preocupei em dar continuidade ao tratamento, pois achei que a depressão já estava controlada, mas ultimamente o estress de trabalhar em fábrica, as intrigas no local de trabalho, o cansaço físico, e principalmente por não entender o idioma japonês, comecei a ficar deprimida, sem apetite, com insônia e palpitações muito forte, sinto muito fadiga, muita angústia e muita tristeza sem nenhum motivo aparente, deixando meu marido bastante preocupado, eu sei que esses sintomas fazem parte da depressão e por isso estou necessitando urgentemente fazer uma consulta médica e dar continuação ao tratamento interrompido, antes que a situação fique pior. Onde procurar ajuda ou fazer consultas para continuar o tratamento? Como não domino o idioma japonês, é possível encontrar hospitais ou consultórios com atendimento no meu idioma?

**A** Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), vem aumentando o nº de pessoas com necessidade de tratamento para a depressão, a estimativa é de que 300 milhões pessoas de várias idades sofrem da doença no mundo todo. É uma doença que necessita tratamento médico para que a pessoa possa levar uma vida saudável e produtiva, por isso é necessário reiniciar o tratamento o mais rápido possível. No Japão as consultas são realizadas em Clínica Geral (Naika), ou Clínica Psicológica (Seishinka) a base de antidepressivos, e dependendo da região em que vive há intérpretes no próprio hospital ou sistema de envio de intérpretes, se na sua região não houver este tipo de serviço deverá ir acompanhada de um intérprete.

Podemos auxiliá-la na procura de um hospital próximo a sua residência ou então se preferir entre em contato com a AMDA (Centro Internacional de Informações Médicas) com escritório em Tokyo e Osaka, onde poderá obter informações sobre hospitais para que voce possa fazer a consulta e tratamento médico e, quando se sentir deprimida, ou com necessidade de conversar com alguém, poderá ligar para a LAL (Linha de Apoio ao Latino) um órgão sem fins lucrativos que tem por objetivo dar apoio humano aos latinos que vivem no Japão.

※Em casos de depressão muito grave, onde a pessoa não consegue levar uma rotina normal, e o médico diagnosticar que deverá ficar em casa para tratamento, poderá requerer o subsídio "Auxílio-Doença e Ferimentos" por um determinado período, desde que esteja cadastrada no Seguro Social (shakai hoken) e

atenda as condições necessárias para o recebimento.  
OMS(WHO)

<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/>

LAL <http://www.lal-yokohama.org/LAL-por.htm>

AMDA <http://por.amda-imic.com/>

**相談** 日本に来る数カ月前にうつ病の治療を始めました。日本に持参して飲み続けていた治療薬も無くなりましたが、調子が良かったので、病気はすでに抑えられていると考え治療継続については気にしていませんでした。ところが最近になり、日本語ができないことに起因する仕事上のストレスや職場でのゴタゴタ、肉体的疲労などから食欲不振、不眠、強い動悸といった症状が現れ、現在は疲労感、不安感そしてこれといった理由なしの悲しみに打ちひしがれています。このことを私の夫は大変心配していますが、私はこれらの症状はうつ病の症状であり、手遅れにならないよう、至急医師の診察を仰ぎ継続的治療を受ける必要があると考えています。

どこに助けを求めれば良いのでしょうか、あるいはどこで治療継続のための診察を受けることができるのでしょうか？ 私は日本語ができませんので、私の母国語で対応してくれる病院や診療所はありますか？

**回答** 世界保健機関(OMS)統計によれば、治療の必要があるうつ病患者数は増加して来ており、その数は全世界で3億人に上っているとしています。うつ病は、健康で生産的な人生を送るためにも、治療を必要とする病気です。このため、貴女は早急に治療を再開する必要があります。

日本では、通常、病院や診療所の内科あるいは精神科で診察を受けることができます。住んでおられる都道府県にもよりますが、病院自体に通訳がいる、あるいは病院に通訳を派遣する制度をもつ都道府県があります。もし、あなたの住んでおられる都道府県にこのような制度がない時は、あなた自身が通訳を連れて病院や診療所を訪れる必要があります。

私どもは、貴女の住居に近い病院や診療所を探すことを支援することができます。また、貴女が、診察と治療を受けられる病院情報を得るため、国際医療情報センター(AMDA:東京と大阪に事務所所在)に接触したいと希望される際にも支援できます。また、落ち込んだ状況にあったり、誰かと話す必要があると考えられる時には、LAL( Linha de Apoio ao Latino 横浜ののちの電話外国語相談:日本在住ラテンアメリカ人に人道的支援を行うことを目的とした非営利団体)に電話することもできます。

※通常の決まり切った仕事ができず、医師が在宅治療を要すると診断した重大なうつ病の場合には、社会保険に加入しており、かつ一定の条件を満たせば、傷病保険金を申請することができます。

OMS(WHO)

<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/>

LAL <http://www.lal-yokohama.org/LAL-por.htm>

AMDA <http://por.amda-imic.com/>

(公財)海外日系人協会 日系人相談センター

■相談受付 月曜日～金曜日(土・日曜、祝祭日を除く)  
14:00～17:30

■対応言語 ポルトガル語、スペイン語、日本語

■電話番号 045-211-1788