









さんの安心退院プラン

自分の状態を知りましょう、自分の変化を知りましょう、予防策を準備しましょう、介入段階を知っておきましょう

自覚と行動		いつもの自分	早期の注意サイン	中期の注意サイン	介入が必要
		 	 	 	 
	睡眠	朝7時~8時に起床、夜21時~22時に就寝 中途覚醒はない 熟睡感がある	朝9時~10時頃起床、夜21時~22時就寝 途中で目が醒めたり寝つきが悪くなったりする 生活リズムが崩れ始める	朝12時頃起床、夜21時~22時頃就寝 寝つきが悪い 眠りも浅く頻回に目が醒める 寝返りを頻回にうち、なかなか眠れない	睡眠が取れなくなる 朝12時起床がほぼ毎日になる 落ち着かずに眠れず、スマホで動画を観始める
	食事	1日3食摂取する 朝と夜は家族と食べる 昼食は自分で用意するが、栄養バランスもカロリーも考慮した食事を選ぶ	1日3食は摂取するが、過食気味になる 食費にけるお金が増える 朝夜は家族と摂取するため栄養バランス面は問題ないが、昼食は炒飯と麻婆豆腐のコラボ弁当とシュークリーム等、ハイカロリーな物を食べがち	1日2食になる分さらに過食傾向になる コンビニの大盛り Pasta 弁当とおにぎり2個摂取する	過食、間食が激増 グラノーラをスナック感覚で食べ始める
	思考/行動	落ち着いている	思い悩む事が増える 確認行動が増える(物の数を数え始めたり) ソワソワする 細かい事が気になり始める SNS閲覧中、他人の投稿が自分の事を言っているのではないかと思いはじめ SNSで落ち込んでいる人の投稿を見ると自分まで落ち込んでくる 他人の状態に左右されがち 母親への電話が増える	金銭感覚が麻痺してくる 1か月で3万円分程一気に本を買う 水分が過度に欲しくなる トイレに1日17回~19回程行く ハッピーとうつの繰り返しの気分になる 早期注意サイン同様の思考、行動がある 常に疲れている感じ 入浴、家事、炊事が滞り始める お皿が洗えなくなる 母親を部屋に呼ぶ	対人関係トラブルが起きる 暴力的になる イライラが増す 物にあたる 自傷行為をする 大声で怒鳴り始める
表情	自然な笑顔	目が虚ろ 覇気がない			
予防的対処と介入	いつもの自分	自分でする治療	他者の力を借りる治療	強制的な介入	
	読書/ゲーム/日記/団らん/雑談/睡眠/食事/家事全般/運動/排泄/ラグーナに通う 《気分転換の方法》 アプリゲームで遊ぶ/読書をする/食事を摂る/家族に相談する/睡眠をとる/食事を摂る/家族と団らんする(相談の中で意見の食い違いによる口論が起きることがあるので)	<ul style="list-style-type: none"> ・適度に休息をとる ・生活リズムを整える ・適切に食事をする ・こまめに気分転換をする ・日中に活動する ・定期的に通院をする ・とんぶくを飲む 	<ul style="list-style-type: none"> ・服薬 ・心理士のカウンセリング ・通院 (医師の診察) ・帰省 ・事業所からの支援 ・家族、友人からの支援 ・任意入院 	医療保護入院	