

うつ病体験歴（2008，3月版）

津原明宏と申します。

これは、私自身のうつ病体験歴です。

アーナンダ名で時々ブログも書いております。

『明るいうつ病の会』

<http://utubyou358.seesaa.net/>

■ この文章は、徐々に書き加えていくつもりです。

- ・既に、10年近い年月がたっていること。
- ・当時は日記を書く余裕など無く、記録を残していないこと。
- ・特に最も苦しかった半年間は、出来事さえも記憶に無い部分もあります。

そう言うわけで、思い出したときに書き加えたり、削除。

また前後関係を修整させていただきます。

基本的に事実です。

■ 最初に

私のうつ症状について

（平成11年～18年ごろまで）

- ・ 足し算が出来ない（14+12とかが出来ない）
- ・ 手が震える（特にプレゼンテーション中に左手が前後に震えてしまっていたことを覚えています）
- ・ 『ウッ』などの奇声が日常生活で出る
- ・ 車の中で叫び狂う
- ・ 寝ている時に、エビのように激しく動く
- ・ 眠れない
- ・ 寝てばかりいる
- ・ TVのチャンネルを数秒おきに変え、2～3分でスイッチを切る
- ・ TVのスイッチを入れたりきったりする
- ・ ヨダレが出っ放し（土曜日とか）
- ・ TV, 音楽CD等を受け付けない
- ・ だるい

- ・ 疲れやすい
- ・ すぐ泣く
- ・ ともかく死にたい
- ・

■ これにソウウツの
ソウの症状等があり、

怒りっぽく、切れやすくなったりしました。

相手の車を追いかけて、車から引きずり落として引っ叩こうとした。
周りによく衝突したのも記憶にあります。

また書き足していきます。