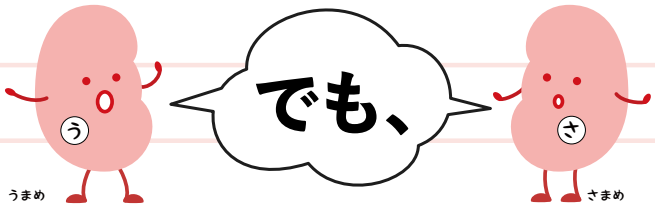
CKDとこころの健康

慢性腎臓病

慢性腎臓病（CKD）をもっていると、病気の初期の段階からでも、
うつ病のリスクがあると言われています。

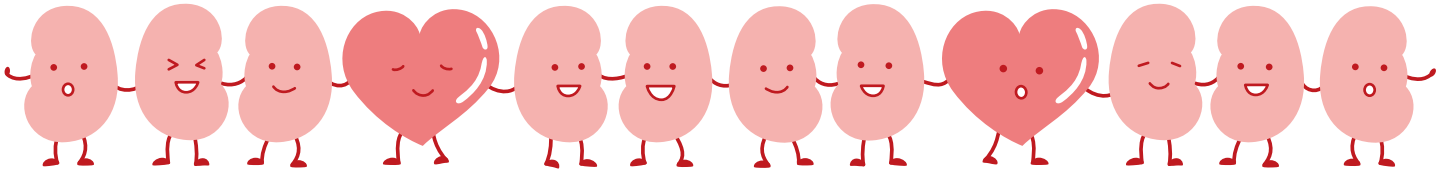
うつ病は決してまれな病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。
かかるとつらく、日常生活に困難が生じ、心身に影響があります。

うつ病やこころの不調に気づくことができれば、
専門家に相談のうえ治療にあたれますし、予防することもできます。



CKDと診断されて、治療、生活や仕事の変化などでいっぱいいっぱいだと、
ご自身のこころの不調に気付けていないかもしれません。

定期的に自分のこころの状態をチェックして、体と同じように
適切なセルフケアや治療を施し、こころもなるべく良い状態を保ちましょう。



みんなでつくろう、これからの医療
with Kidney プロジェクト
https://www.jinlab.jp/withkidney/
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

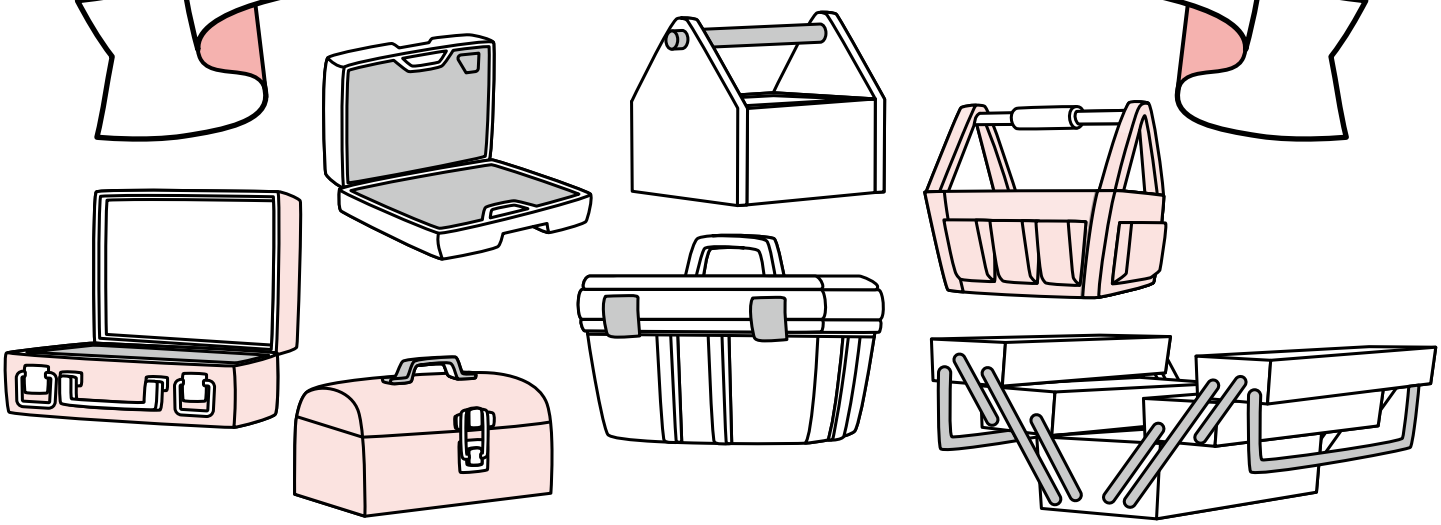
運営
一般社団法人
ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

制作
腎臓病情報サイト
「じんラボ」
じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
https://jinlab.jp/

CKDとこころの健康

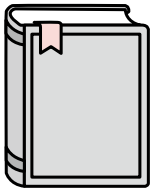
慢性腎臓病

こころの不調に備えて、こころの健康のための道具箱を持とう！



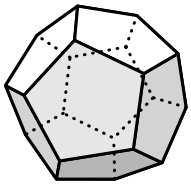
どのくらいのサイズの、どんなデザインの道具箱に、どんな道具をいくつ入れておくかはあなた次第！

自分に親切にする

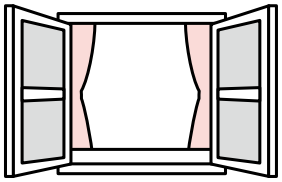


言葉の力を利用する

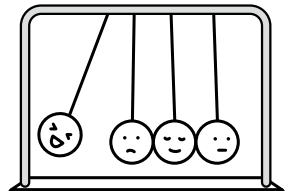
こころが楽になるお守り



認知バイアス※1に気づく



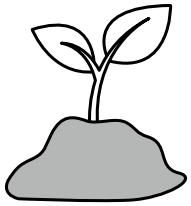
基本的なことを大切にする



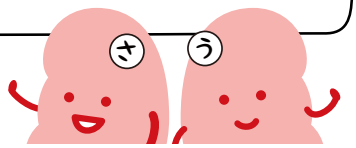
感情に振り回されない

リフレーミング※2

笑いの効果



あなたを支えるしくみ



※1：先入観や経験などによって、無意識に偏ってしまう考え方の悪いクセ
※2：物事の捉え方や意味づけを変え、困難な状況を乗り越えやすくする方法

みんなでつくろう、これからの医療
with Kidney プロジェクト
https://www.jinlab.jp/withkidney/
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営
一般社団法人
ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jpl/

制作
腎臓病情報サイト
「じんラボ」
じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
https://jinlab.jp/