



大うつはそんなすぐにはなれません。ただ思っているだけの方が多いようですが、女性にも男性にもたまに心が沈んで精神的に追いやられている時期が何度かあります。それはうつ病ではありません。至って普通です。「ネットで診断したらそうだった」、「医者には行ってないけど多分そうだと思う」で勝手にうつ病なんだと自己判断しないで下さい。本当にうつ病になってしまいますよ。取り返すつかなくなりますよ💧

分かりました～!

