

アスパークだより

No.414 H30年5月1日発行

担当 小池 郁

あっという間に5月に突入しましたね!!!

皆さま、新生活には慣れましたでしょうか？

毎日が忙しくて五月病に…なんて方もいらっしゃると思います。

今回はそんな五月病の対策についてご紹介致します。

五月病とは？

4月からの新しい環境に適應できないでいると鬱病に似た症状が5月のゴールデンウィーク明け頃から起こることが多い為この名称があります。



主な症状

◎抑うつ、無気力、不安感、焦りなどが特徴◎
主訴には不眠、疲労感、食欲不振、やる気が出ない、
人との関わりが億劫 など…



裏面へ続く→

気をつけることは？

色々な対策がある中で
私のオススメをご紹介します。

1. 他人与交流する

他人与交流することで、ネガティブな感情を和らげることができるかもしれません。

2. 体をケアし生活を健康的に変えていく

健康的な食事と質の良い十分な睡眠が、ストレス対策に効果的である事が多くの研究で確かめられています。カフェインやアルコールの過剰な摂取は、ストレスを高める恐れがあるので注意が必要です！

3. 呼吸を整える

ストレスを感じ身体的な緊張を受けていると、呼吸が浅くなることが多いです。心の不調を感じている場合は、仕事をいったんストップし、1分ほど深呼吸をしてみましよう。深呼吸はもっとも身近なストレス対処法です！



無理は禁物ですよ！