

## ワンポイント ✨ アドバイス!

### 五月病に気をつけよう!

就職や転居など新しい環境に慣れ始めたタイミングでの連休は、五月病にかかりやすくなります。どんなことに気をつけたら良いのでしょうか。

#### ? 五月病とは?

連休後から眠い、だるい、外出がおっくうになるなど、今までの作業がスムーズにできなくなることです。「メンタルヘルス不調」の一步手前で、誰にでも起きる可能性があります。気候や気温の急激な変化による体調不良がきっかけになることもあります。



#### ✓ チェックしてみよう

- 4月、自分や家族の生活に変化があった
- 眠れない、または眠れているが疲れが取れない
- 「仕事、リハビリの結果が出ていない」と気になる
- 趣味や遊ぶことが面倒くさい
- 友人、同僚との会話や食事に疲れる



✓が多いほど注意が必要です

#### ♡ 早めに対処を!

- ♡ 連休中に崩れてしまった生活のリズムを整える
- ♡ 重症化する前に身近な人に話す、相談する(一人で抱えない)
- ♡ 次の楽しみ、休みの予定をつくる
- ♡ 不調が続いたらお医者さんへ相談する



当院には公認心理師(臨床心理士)がおります。お気軽にお声かけください。

