



### ストレスケア: サインを見逃さないで ~臨床心理士監修~

秋になり、曇りがちの天候が続いています。ご存知のように、この時期は徐々に冬に向かっていく中、気圧の変化が起こります。

自律神経は気圧の影響を受けやすいということをご存知でしたか? 雨や曇りが多いこの時期は副交感神経が優位になるため、体がだるかったり、重かったり、集中力に欠けたりという症状が出る場合があります。

気圧以外に、仕事関連、人間関係、環境要因等、我々は日々様々なストレスを受けています。ストレスがたまりすぎると睡眠、食欲の変化が起きはじめ、苛々、情緒不安、強迫観念、疲労感、頭痛、肩こり、動悸他が起こってきます。放っておくと、ストレスレベルは悪化し、果てはうつ病というところまで進行していきます。そうならないためにも日々、自身の体のサインには早めに気付くことが大切です。特に睡眠や食欲の変化が2週間以上続いた場合には一度専門家に相談されることをお勧めします。

以下はストレスから身を守るために行なっていただきたい項目です。是非試して下さい。

- 1) 毎日、あるいは2日に一度は軽い運動(30分以上の歩行)をする。
- 2) 時間管理をしっかりと行なう (ON/OFF は明確に)。
- 3) 自分を理解してくれる人と話をする。
- 4) アルコール摂取の増加、喫煙回数の増加を避ける。カフェインを避ける。
- 5) 趣味を楽しむ。
- 6) 三度の食事、バランスのとれた食事を心がける。
- 7) 寝る前は心身がリラックスできる状態を作る。
- 8) 夜は深刻なことを考えない。

考えるべきことは翌朝、日中に考えるようにする。

9) 気になる出来事や辛い事を書き出す。

10) 朝起きたら、まずは窓を開け深呼吸をする。

- ★ PC は寝る2時間前までに切る。
- ★ 携帯は寝る直前まで見続けない。
- ★ 間接照明などの柔らかい光の中で、のんびりと過ごす。
- ★ 情緒に作用するような書籍、刊行物は読まないようにする。
- ★ 寝る2時間前にはシャワーを浴びる。入浴なら、できれば寝る3時間前に済ませる
- ★ 温かいミルク(人肌の温度)やカモミールティーを飲む。