



早めにストレスサインに 気づきましょう



早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころとからだの健康には大切です。

こころの病気は誰にでも起ります。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

からだのサイン

- 頭が痛い・頭が重い
- 首や肩がこる・痛い
- だるい・疲れやすくなった
- 眠れない
- 食欲がない
- 胃が痛い
- 動悸がする
- 息が詰まる・息苦しい
- 便秘や下痢を繰り返す
- 血圧が高くなった
- 著しく体重が減った・増えた

こころのサイン

- 憂鬱な気分が続く
- 以前は楽しめたことが楽しめなくなった
- やる気が出ない
- 物事に集中できない
- 物事を理解するのが難しくなった
- 物事を判断できなくなった
- 気持ちがそわそわして落ち着かない
- 嫌なことや心配事が頭から離れない
- イライラ・怒りっぽくなった
- 無口になった

行動のサイン

- お酒の量が増えた
- 過度にギャンブルにのめりこむ
- 衝動買いがやめられなくなった
- 食事を食べない・または食べ過ぎる
- 外出が減った・人と交流しなくなった
- 趣味をやりたいなくなった
- 横になっている時間が長くなった
- 仕事を休みがちになった

周囲の人が気づきやすい変化

こころの病気は、自分では気づきにくい場合もあります。その人らしくない行動が続いたり、生活面で支障が出ている場合は、体調などについて聞いてみましょう。そして、早めに専門機関に相談するよう勧めましょう。

- ・服装が乱れてきた
- ・感情の変化が激しくなった
- ・表情が暗くなった
- ・一人になりたがる
- ・不満やトラブルが増えた
- ・独り言が増えた
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い
- ・ミスや物忘れが多い



こころの健康に関連する様々な相談窓口一覧もあります。



いまばりこころ健康ナビ



今治市 健康推進課 0898-36-1533