

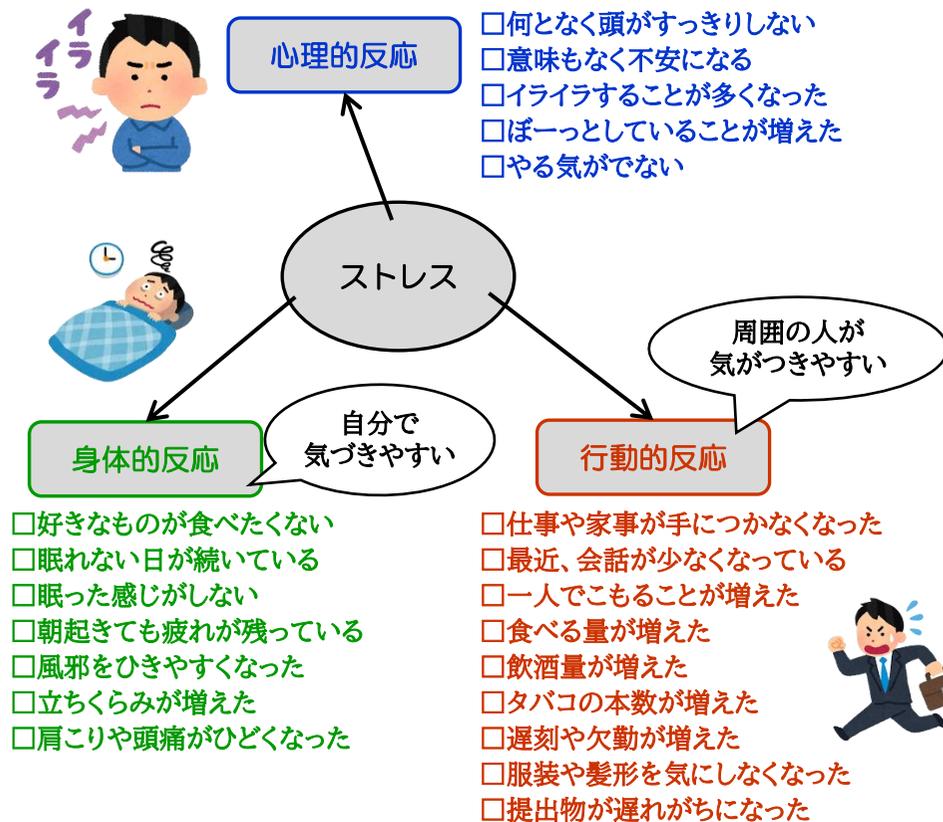
春はメンタル不調が起きやすい時季です

春は、人事異動や入社、退職、進学、入学、卒業など環境や人間関係が大きく変化する時季です。たとえ嬉しい楽しい出来事でも慣れ親しんだ環境や人間関係が変化することは新たな刺激となります。そして、いろいろな変化・刺激に対応しながら、5月の大型連休頃に疲れがでて、メンタル不調に陥ることがあります。

いざ、自分もしくは身近な人が「いつもと違うな…」と感じた時に対応できるよう、ストレスによってどのような症状が出現するのか、その対処方法を知っておき、季節の変わり目を乗り切りましょう。

ストレスでどのような症状(反応)が出現するのか把握しよう

心理的反応、身体的反応、行動的反応に分類されますが、個人差があり、同じ変化・刺激があっても症状(反応)は様々です。周囲の人と比較するのではなく、今までの自分と現在の自分の変化をとらえることが大切です。



ストレスの対処方法を知っておこう

○ リラクゼーション

心身の緊張をゆるめ、リラックスした状態します。方法としては、腹式呼吸、ヨガ、瞑想、アロマなどがあります。



○ ストレッチ

ストレスがかかっている状況だと筋肉は緊張しています。ストレッチは、筋肉をゆっくり伸ばし筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し心身のリラックスに効果的です。

○ 適度な運動

運動によって脳の血流がよくなり脳が活性化されます。また、心に安らぎをもたらすセロトニンなどの神経伝達物質が脳内に分泌されます。楽しむぐらい、気持ちいいと思えるぐらいの運動強度がポイントです。

○ 快適な睡眠

睡眠時間は個人差がありますが、起きた時に気持ちいい睡眠、日中に眠くならない程度の睡眠が快適な睡眠といわれています。また、15分程度の昼寝は、午後の作業の効率アップにつながるといわれています。

○ 親しい人たちと交流

家族や友人に話をするすることで、不安やイライラした気持ちが整理されたり解決のヒントがもらえたりします。



○ 笑う

笑うことによって、自律神経のバランスを整えたり免疫力を正常化させたりする効果もあります。

○ ストレスから離れた時間を持つ

何かに夢中になることでストレスから離れる時間が持つことができます。趣味やカラオケ、読書、ガーデニング、ペットと遊ぶなど自分が好きなことができる時間を大切にしましょう。



※ 逆効果になることも… ※

- 喫煙・飲酒は過度になりやすく、依存症になる可能性があります。
- 運動や趣味などを翌日の生活に影響与えるほど実行するのは、心身の疲労を増大させます。

ストレスの対処方法を実践しても変化がなく、2週間続くようならば、専門家の対応(医療機関への受診)をおすすめします。

出典:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」