

## 新しい環境と五月病

新しい環境に変わると変化についていけず無気力になったり眠れなくなったりすることがあります。それは五月病の可能性があり放置するとうつ病にもなる可能性のある病気です。

### 原因

- ・引っ越しや家族関係での環境の変化
- ・目標が達成された次の目標を見失う



### 症状

- ・無気力になったり不安感が強くなる。
- ・今まで楽にできていたことができなくなった。
- ・好きだった趣味に興味を持てなくなった。
- ・胃痛や食欲不振、頭痛やめまいなど

### 予防方法

・原因は心身の不調がほとんどでそれらを改善することで自力で乗り越えることができます。方法としては

- ①ぬるめのお風呂に入ったり、よく眠ることでリラックスし心身の調子を整える。
- ②リラックス方法としてストレッチが効果的。
  - ・椅子に座り、ゆっくり息を吐きながら頭を下げつつ腕を前方に伸ばす。
  - ・首を10秒間ゆっくりと首を回す。運動がリラックスに効果があります。
- ③栄養バランスの良い食事を規則正しく摂る。

