

悩みを抱えているあなたへ

こころの元気がなくなると身体の調子も悪くなります



体の調子が…

- 食欲がない
- 頭痛や肩こり、吐き気などが
- 下痢・便秘が続いている
- 毎晩なかなか寝つけない



こころがモヤモヤ…

- 1日中憂鬱な気分が続く
- 焦りや不安で落ち着かない
- 考えが前に進まない
- イライラしてじっとしてられない

行動に変化が…

- 人に会いたくない
- 遅刻・早退・欠勤（欠席）が増えた
- ケアレスミスが増えた
- 好きなことでもやる気がおきない



こんな悩みはありませんか？

大切なのは、早めの気づきとセルフケア

自分のストレスサインに気づいたら、十分な睡眠や休息をとる、気分転換するなど、早めにセルフケアをしましょう。こころの健康を保つには、身体の健康と同様、早めの対処が大切です。



苦しいときは1人で悩まず相談しましょう

こころの病気にかかるとマイナス思考に陥りやすくなり、正常な判断をすることが難しくなります。放置しておくと、自ら命を絶つような深刻な事態を招くことがあります。強いストレスを感じていたり、こころの病気が疑われたりするときは、家族や友人など信頼できる人に相談しましょう。

