

すこやかだより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

あなたはストレスたまっていませんか

心だって風邪をひく

最近、イライラしたり、気分が沈んだり、体がだるいといった症状が続いていませんか。これらのサインを放っておくと、心の風邪と呼ばれるうつ病や心身症といった病気を引き起こしかねません。

心の健康を保つためにも、まずは自分のストレス状態に気付くことが大切です。

ストレス状態チェック

疲れているのに眠れない。
風邪をひきやすく、なかなか治らない。
午前中体がだるい。
根気がなくなった。
異性に関心がなくなった。
酒やタバコの量が増えた。
ささいなことで怒りっぽくなっ

た。
頭が重い。特に午前中がひどい。
腹がはる。
集中力が落ちている。

3つ以上当てはまればストレス状態。5つ以上当てはまればかなりストレスがたまっています。

「ストレス=悪」ではない

ストレスによる緊張は、人が活発に活動するためある程度は必要なものです。ストレスが体や心に悪影響を及ぼすのは、それがあまりに強すぎたり、過度に蓄積されてしまった結果、心身が受けとめられる限度を超えてしまった場合です。上手にストレスと付き合い合っていくことが大切です。

たよりになるのは自分

ストレスと上手に付き合い合っ

く上で、一番大切なのは心のバネをつくることです。

自分の生活を園芸や創作などの楽しみで豊かに彩ると、心のバネも強くなります。

〔ストレス対策10か条〕

- 1、目の前にあることだけに頭を集中する。
- 2、一時に一つの問題だけを考える。
- 3、悩みは家族や友人に相談する。
- 4、決心したらすぐに行動。
- 5、毎日ある程度の時間、体をリラックスさせる。
- 6、一人の時間を持て余さない。
- 7、他人を恨んだり、非難しない。
- 8、生活のリズムに忠実に。
- 9、夜8時以降は悩みごとについて考えない。
- 10、自分がストレスがたまっていることを認識する。

ゆとりのある生活を

ぐっすり睡眠

疲労やストレスでくずれた心身のバランスを回復させます。

栄養バランスのよい食事

朝食をしっかり取り、間食はなるべく避ける。

適度な運動

体を動かせば気分がリフレッシュします。

ゆったり入浴

ぬるめの湯にのんびりつかれば、疲れた心が癒されます。

笑い遊び

心の緊張をときほぐす「笑い」と楽しめる「趣味」を持ちましょう。

心に元気がないと思ったら気軽に受診を

病院

あらゆるケースに対応
精神科
脳や心の病気を診る。心の問題を中心に相談したいときに。
心療内科
内科的な治療に加え、心理面もケア。心と体のダブルで治療。

保健所

身近な相談所
本人だけでなく家族の相談を精神保健相談員や保健師などが応じてくれる。匿名での相談も可能。

心理カウンセラー

カウンセリングを受けたい人に
医療機関でないので薬は処方されないが、専門知識をもち、トレーニングを積んだ心理カウンセラーが問題解決の相談にのってくれる。

- ①まず電話
自分にあわない対応のときはほかを探しましょう。
- ②費用を確認
きちんとした相談先はしっかり説明してくれます。
- ③「どんな相談もOK」は要注意
専門家にも「子どもの心のケアが専門」「成人の心のケアが専門」と得意不得意があります。ひとりでも注意。
- ④相性が合わなければ別の専門家を
先生との相性もあり、何回行っても自分にあわなければ別の先生を探しましょう。

診療所

心のホームドクター
同じ医師がいつも診てくれる。夕方・夜間・休日受診できるところもある。

精神保健福祉センター

相談場所に迷ったら
精神保健の専門スタッフが保健所や町に知識の普及や技術援助を行っている。



カウンセラー選びのポイント