

6月だけど・・・「5月病」



もうじき6月も終わりですが【5月病】について、お便りしようと思いません。4月からの新しい環境の変化についていけず無気力になったり、眠れず食欲が落ちたりといった【5月病】。放っておくと大変な事になる事もあるので保健室や学生相談、病院など気軽に相談する事も肝心です。



そもそも・・・5月病って、どんな病気？

新生活は慣れない事も多くストレスが溜まりますが、知らず知らずのうちに無理をしてしまいます。4月から始めた新生活が、1ヶ月たった5月になる頃に、だるさや疲れやすさ、眠れない、食欲がないなど身体の不調や、意欲がわからない、物事にクヨクヨしてしまうといった心の不調の症状が現れる事があり、これを【5月病】といいます。しかし、【5月病】は正式な医学用語（いわゆる病名）ではなく、一般的に学生や新入社員がこの時期に体調を崩す事を総称して言われている言葉なので注意が必要です。



でも、5月病になったら、どうすればいいの？

この前までは、出来ていた日常の事が出来なくなり（ex. 家事やアルバイト、勉強）、好きだった趣味や遊びに興味が無くなった、何となく不安で落ち着かないなどの症状がでたら、【5月病】のサインかもしれません。また身体的な症状でも、胃痛や頭痛、めまいなど【天気痛】の様な症状が長引く時にも身体のサインかもしれません。では、【5月病】になったら、どうすればいいのでしょうか？

十分な睡眠や休息をとり、心身を休める様に心掛けます。その上で、家事や勉強など日頃の事も、まずは“出来る範囲で良いや”と無理をせず、気持ちを楽に持ちながら“ストレスが、あるのは仕方ない”と思いつつ、ストレスと上手に付き合う方法を見つけていきましょう。また調子が悪い事を、親や友人、保健室の先生や相談室のスクールカウンセラーなど、誰かに相談する事で、気持ちが楽になったり、ストレスとの付き合い方のヒントが見つかったりする事もあります。一人で抱え込まずに、相談してみてください★



既に【うつ病を治療中の方へ】「地域精神保健福祉機構（通称コンボ）」が日本うつ病学会が医療者向けにまとめた治療ガイドラインを当事者や家族向けに解説したガイドブックを発売「当事者・家族のための わかりやすいうつ病治療ガイド（日本うつ病学会 当事者のためのガイド小委員会編）」、購入はアマゾンか、直接コンボに電話（047-320-3870）。

（Net 毎日新聞記事より、一部引用）

