

訪問看護新聞

25年5月号

～五月病について～

グレース訪問看護ステーション多摩

五月病の原因

五月病の主な原因は、環境の変化によるストレスです。新しい環境に適応する過程で、精神的・身体的な負担が大きくなるのが、五月病の発症につながります。環境変化、過度なプレッシャー、生活リズムの乱れ、孤独感や人間関係の不安などが挙げられます。

例えば下記にあるような対処法など試してみتهいなかかでしょうか？

「五月病」対策に効果的な ゴールデンウィークの過ごし方

- ◆ アルコール、甘いものは、控え目にする
- ◆ 休日であっても早起きを心がける
- ◆ 寝室には、朝日が入るようにしておく
- ◆ 太陽の出ている時間に散歩をする
- ◆ ストレッチをして、体をゆるめる
- ◆ 軽めの運動や半身浴などをして、日常的に汗をかくようにする