

うつ病

こんなタイプがかかりやすい

メンタル
ヘルス
コース

完ぺき主義

生真面目で
責任感が強い

頑張りすぎ

競争心が強く
一人で頑張りすぎる

抱え込み思考

周囲を優先して
無理をしてしまう

～べき思考

柔軟的に
考えられない



point!

うつ病予防対策

✓ 体を動かし汗をかく

→ 運動をすると前頭葉の血流がよくなり、気分を安定させる「セロトニン」の分泌が増え気持ちが楽になります。また、体を動かし汗をかくことでリラックスとリフレッシュ効果が得られます。

✓ しっかりと睡眠をとる

→ 睡眠には体の疲労を取り除いたり、自律神経を整えリラックスさせる効果があります。睡眠が不足してしまうと自律神経のバランスが乱れ、うつ病リスクが上がります。

✓ 気分転換の方法を探す

→ ストレスを発散する方法を持っていれば、うつ病を防ぐ上で役に立ちます。効果的なストレスの発散方法は「STRESS」と言われています。

STRESSとは?

スポーツ(S)・トラベル(T)・レクリエーション(R)・エンターテインメント(E)・スピーキング(S)・スリーピング(S)のことです。

✓ 規則正しい生活

うつ病になったら…

休養

一定期間、仕事や家事から完全に離れて休養をとる。

心理療法

医師との面談を受ける。
うつ病にかかりやすい物事のとらえ方・考え方の問題を理解する。

薬物療法

抗うつ薬の服用により、脳の中で減少している神経伝達物質の働きを改善する。

