


大きなストレスに見舞われたみなさまへ 

## こころとからだの変化について

大きなストレスに遭遇すると、私たちのこころとからだにはさまざまな変化が起こります。

- ・ 眠れない、食欲がない、胃腸の調子が悪い
- ・ ドキドキ、そわそわ、はらはらする
- ・ 疲れやすい、気持ちが落ち込む、やる気がでない
- ・ 涙もろくなったり、怒りっぽくなったりする
- ・ 考えや言葉がでてこない、ぼんやりする など

このような変化は誰にでも起こる正常な反応です。通常は時間とともに回復していきます。

### ◇ストレスを乗り越えやすくするために

- ◆ つらいことは一人でかかえず、誰かに話しましょう。
- ◆ 軽い運動をしてみましょう。
- ◆ 睡眠と休息をできるだけとりましょう。
- ◆ お互いに声をかけあいましょう。
- ◆ あまり、頑張りすぎないことも大切です。
- ◆ 楽しみを見つけ、気分転換を図りましょう。
- ◆ カフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶など）やお酒、タバコのとりすぎは、不安や不眠を悪化させることがあるので注意が必要です。
- ◆ 回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。

◇ このようなことで心配がある場合、保健師等が相談をお受けします。

### ご相談は・・・

\*中野市 健康づくり課 0269-22-2111 内線 386

\*北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 0269-62-6104

相談時間は、いずれも 午前9:00 ~ 午後5:00

(土・日・祝・年末年始を除く)

