

こんなシグナルに要注意!

誰でも、ストレスを感じて心が落ち着かなくなることがあります。そんなときに、うつ病などメンタル疾患を発症せずに健康な心を取り戻すにはどうしたらよいのでしょうか。ここでは、心のSOSを自分で感じとり、自分で対処する方法について考えてみます。



ストレスをあなたどっちはいけない

ストレスは、想像以上に人の心身に悪影響を与えることがわかってきました。ストレスがかかるとコルチゾールというホルモンが分泌され、過剰になると脳細胞が破壊されてうつ病や認知症にかかりやすくなります。自律神経も乱れ、心拍数や血圧、血糖値などが上がって命に関わる心疾患・脳血管疾患を誘発します。免疫力も低下し、がんを悪化させることもわかっています。私たちは自分で思っているよりもはるかにストレスに弱いことを自覚しましょう。

こんなシグナルが点灯したらキケン!

さらに厄介なのが、ストレスにさらされた状況では正常な判断ができなくなってしまうことです。次のようなシグナルが点灯したら、積極的に休息をとらなければならない状態になっているかもしれません。

● 休日の夕方に気分が暗くなる

仕事がイヤだという自覚はないのに、「明日は仕事だ」と考えると暗い気分になり体がだるくなる、いわゆる「サザエさん症候群」です。

● 対人関係でストレスを強く感じる

「上司とうまくいかない」「気が合わない人と仕事で組まなければならない」など、人間関係でイライラしたり、相手があることだから仕方ないなどと悩んでいたら要注意。

● 眠れなくなる、起きられなくなる

自律神経が相当乱れている証拠です。「午前中は活動する気になれず、午後から夜になってようやく動き出し、翌朝起きられない」のは、うつ病患者によくみられます。

● 意欲がなくなる、感動しなくなる

話し方に抑揚がなくなる、表情が乏しくなる、以前は大事にしていた仕事や人づきあいも「どうでもいいや」と感じる、好きな映画やコンサートなどに行きたいと思わなくなる、これは明らかなSOSです。

短い時間でも休息はとれる

ほんの10分でも「自分だけの時間」をつくりましょう。大事なのは「主体性」で、自分で自分の時間をコントロールします。ゆっくり深呼吸をしたり、好きな飲み物を味わったりする休息の時間をとりましょう。自律神経が整い、血流がよくなると、脳に酸素と栄養が行き渡り活性化して、頭がスッキリします。

休日の過ごし方のコツ

「休息」とは、動かずに寝ていることではありません。平日はがむしゃらに働き、休日はダラダラ過ごしていると、自律神経は乱れまわり、うつ病になりやすくなります。自律神経のバランスを保つためには、以下のポイントを守ってください。

① 寝だめをせず、なるべくいつもと同じ時間に起床・就寝する

朝寝坊して1日ダラダラしていると、副交感神経が上がリすぎ、うつ傾向に拍車がかかります。寝すぎると、脳の血管が拡張して頭痛が起き、筋肉が過度に緩んで血流が悪くなり体がだるくなります。時差ボケを自分で作り出しているようなもので、リズムを元に戻すのが大変です。

② 何かの予定を入れる

平日とは違う質の予定を入れるのがおすすめ。習い事やスポーツ、観劇や美術鑑賞、映画を見てわんわん泣く、家の片付けをするのもよいでしょう。平日より活動量は少なくても何らかの予定を入れ、生活リズムが崩れない範囲で楽しんでください。

メンタルヘルス支援サービス

- ご相談は無料です（臨床心理士等による対面相談を除く）。
- ご相談のプライバシーは保護されます。

電話相談

月～金曜 ▶ 9:30～21:30（日・祝・年末）
土曜 ▶ 11:00～19:00（年始は除く）

- 対象者は被保険者本人（労務管理責任者も含む）、配偶者および被扶養者。
- 1日1回、30分程度まで電話番号通知（非通知でないこと）でおかけください。
- 受付の際、組合名、属性（本人・家族）、年齢および性別の照会があります。

通話料無料 ☎ 0120-783-112

★ 携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

WEB相談

▶ 24時間年中無休（回答には3営業日程度を要します）

- 対象者は被保険者本人、配偶者および被扶養者（18歳以上）。
- 下記URL「こころ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。
- 1回の相談につき、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

こころ相談ネット <https://www.kokoro-soudan.net/>

[法人契約コード] **gangukenpo**

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 / 委託先：(株)フィスメック】