



五月病

※似ているものには「九月病」というものがありません。これは、夏休みになる人が多いです。

○五月病とは

新しい環境に^{きいん}適応できないことに起因する精神的な^{しりょうじょう}症状で、うつ病に似た症状が5月のゴールデンウィーク明けから起こることが多いです。

☆主な症状は

無気力(やる気がでないなにもしたくないこと)不安感^{あせ}焦りなどが特徴的です。

◇対策方法は

気分転換をし、ストレスをためないようバガけるのがよいでしょう。例えば友達としゃべったり、読書をする、自分の好きなことをしたりすることが良いと思います。

みなさんも体調をくずしやすいこの季節、
体調管理をしっかりしましょう。