

学校生活は

ストレスでいっぱい!!!



**学校生活で私たちに降りかかるストレスと病
気について考えていこう!**

うつ病

<症状>

やる気が出ない・楽しくない
不安でいっぱい



すぐに疲れる・ずっとだるい
眠れない



朝と夜で体調が変わる
死にたい



<なりやすい人>

- * まじめで仕事熱心な人
- * 頑固で融通の利かない人
- * 責任感がとても強い人
- * 頼まれたら嫌ですと言えない・悩みを打ち明けられない人

依存症

インターネット依存症・アルコール依存症

<症状>

自分の意志でやめることができない
していないと不安になりイライラする
視力が下がる



幻覚・幻聴・不眠
怒りっぽくなる

アルコール依存症



〈なりやすい人〉

- ・学生→暇つぶしからおこり,成績が落ちることで発覚する
- ・ストレスが貯まりやすい人
- ・人付き合いが苦手な人
- ・目立ちたがりな人

摂食障害

〈症状〉



〈なりやすい人〉

食べない、食べても出す、
太るのが怖い、月経がこ
ない

思春期の女性に多い。完璧主
義やこだわりの強い人



自律神経失調症

〈症状〉



頭が痛い、心臓がドキドキす
る、めがくらくらする、息が苦し
い、不安になる

〈なりやすい人の特徴〉

神経質な人、落ち込むことが多い完全主義、潔癖症、几帳面、責任感が強い



睡眠障害

〈症状〉

寝つきが悪い
満足のいく睡眠が得られない
睡眠のタイミングが崩れる



なりやすい人

- ・ストレスを感じやすい人
- ・思い込みが激しい人
- ・体を動かさない人

寝ている間に無呼吸になる



原因

- ・環境要因
- ・生理的要因
- ・心理的な要因…悩み、心配事、ストレスなど
- ・器質的な疾患…何らかの体の症状
- ・精神疾患…不安、うつ症状

治療法

- ・環境整備
 - ・生活習慣を見直す
 - ・入院治療
- 薬物療法
- ・運動をする
 - ・睡眠をとる

先輩の思う自分の



◇ 人間関係

なんでも話せる人が1人いれば大丈夫なはず！

ここで質問です

あなたは大学に何をしに来たの??

～♪～

勉強。友達作りじゃない♡

でも、グループワークが多いから自然と絆が深まるわ(^_-)-☆



◇ 通学時間の長さ、バスの待ち時間



楽しみを作ろう！

音楽、読書、ゲームなどなど

◇ 睡眠時間が短い、早起きがつらい

睡眠の質を良くする、朝に楽しみを作る

枕、アロマ、音楽、眠る前にケータイを見ない、

朝ごはん好きなものを食べるなどなど



◇ 服を選ぶ



前日の夜に選んでおくと朝、楽だよ😊

厚生労働省 知ることから始めよう みんなのメンタルヘルスケア

http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_eat.html