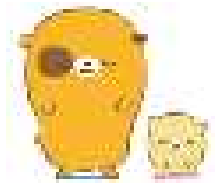


「セルフケア」をしていますか？

以下の症状が長期間（2週間程度）持続している場合や生活に支障が出ている場合は、専門医療機関への受診が必要です。



◇ストレス症状チェックリスト◇

【感情と考えの変化】

- 気分が落ち込み、泣きたくなる
- 常に不安がつきまとう
- 無力感、罪悪感を感じる
- 気分が高揚し、「自分は有能なのに周りの人ができない」とイラつく
- 周囲から冷遇されていると感じる
- すぐ腹が立ち、人を責めたくなる

【身体的変化】

- 頭痛、肩こり
- 動悸、めまい
- 腹痛、下痢、吐き気
- 風邪など体調を崩しやすい
- 発疹など普段ない症状がでる
- 眠れない/眠りすぎる
- 食べられない/食べすぎる

【行動の変化】

- 問題を先送りしてしまう
- 酒やタバコが増える
- 多少のリスクは無視してしまう
- じっとしてられない

【注意力・集中力の変化】

- うっかり忘れてしまうことが多い
- ものごとに集中できない
- 考えがまとまらない
- 以前はなかったような判断ミスをしてしまう

こころの健康に関する電話相談

* 千葉県精神保健福祉センター相談専用電話
043-263-3893（平日9:00~18:30）

* 千葉市こころの健康センター（千葉市在住の方）
043-204-1583（平日10:00~12:00 13:00~17:00）

自分では対応しきれないと感じたら、一人で抱えず左記の相談先にぜひご相談ください。

