



困っていませんか？

冬のうつ

寒くなってきた時のうつは…

季節性感情障害

といいます

秋から冬にかけて、日照時間が少なくなることで起こります。

日照時間が少なくなるると体内のセロトニンとメラトニンが変動し、抑うつ症状を引き起こす事があります。

日照時間が長くなる3月ごろに気分が上昇してゆきます。

冬のうつの症状

- ◇ 気分が落ち込むことが多い
- ◇ 仕事をうまく処理できない
- ◇ 疲れやすい、体を動かす事がおっくう
- ◇ 楽しめていたことが楽しめない
- ◇ 考えたり、集中する力が落ちる
- ◇ 炭水化物を渴望するような食欲増加
- ◇ 睡眠時間やベッドで過ごす時間の増加

冬のうつになりやすい人って？

妊娠可能な年齢の女性が多いです。
男性と比べると三倍の罹患率とされています。

罹患率ってどれくらい？

日本では人口の2%、イギリスでは3%、日常生活に支障が出るような深刻な冬のうつに悩まされています。赤道への近さが関係していると言われています。

自分でできる対処

軽度の場合は自分の対処で効果がでます😊

◇ できるだけ屋外に出て、日光に当たる

寒い冬はつい家にこもりがちになります。曇りの日でも、屋内より屋外の方が10倍の光量があります。朝に1時間ほど屋外で日光に当たると良いです。

◇ 普段の運動を継続する

よく日に当たれるよう、屋外で行うのが良いでしょう。

自分でできる対処

◇ 冬の良いところを意識する

スキーや温泉などを計画しても良いでしょう。また、「クリスマスが過ぎれば日も長くなるし、春はもうすぐ」と自分に言って、春になれば自然に楽になることを意識しましょう。

◇ セロトニンを作る食材を選ぶ

乳製品や大豆製品などを積極的に摂りましょう。魚などからビタミンDを摂ることも大切です。

自分でできる対処

◇ 家族や友人に相談して、理解と協力を得る

理解してもらえることは大きな安心感を与えてくれます。困った時はお互い様、ヘルプを出していきましょう。

ぜひ試してみてください♡

最後までご覧いただきありがとうございます

mentalfitは、復職・再就職を
支援するリワーク施設です。
再発予防に力を入れたプログラムを
おこなっており、
みなさまの「働き方」、「生き方」を
サポートしています。

mentalfit

岸和田
あまがさき
新大阪

タップして他の投稿
も見てみる



mentalfit.
Re;work & life Support Center

