

# 自分なりのストレス発散& リラックス



## 不眠が2週間続いたら、心の黄信号

あなたの睡眠をチェックしてみましょう。

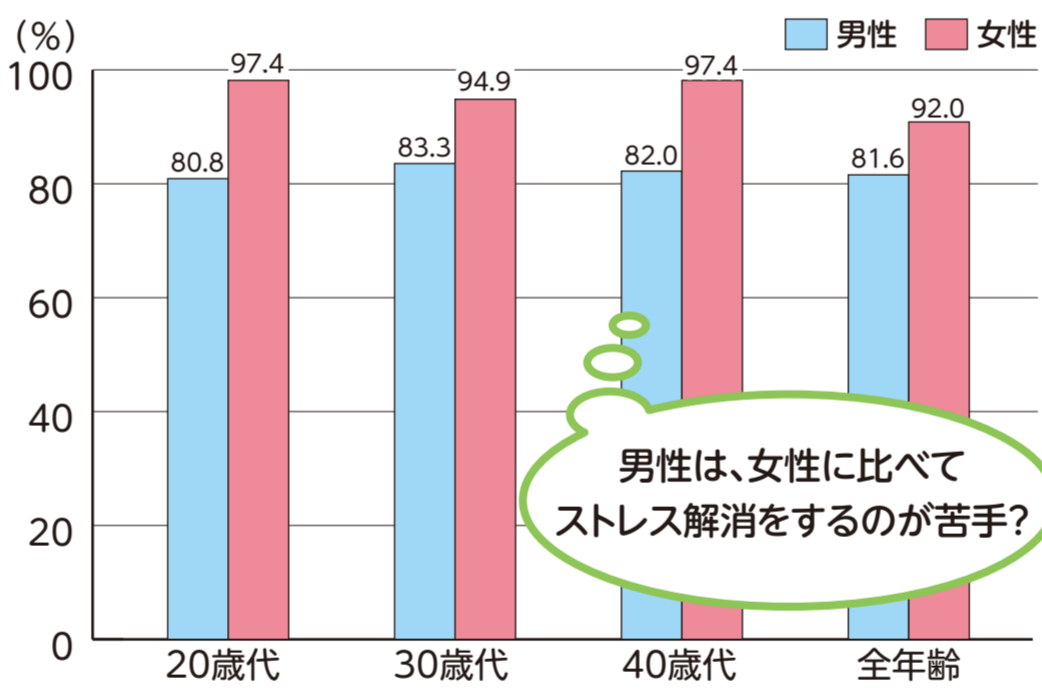


### 睡眠CHECK!!

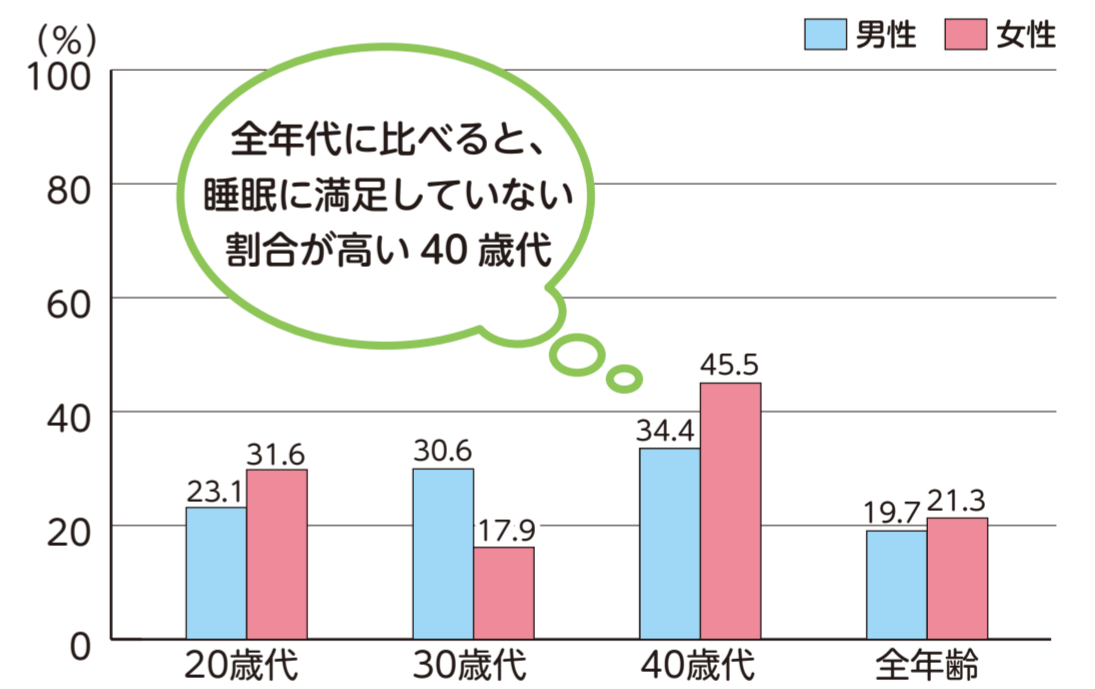
- 床に入ってもなかなか寝付けない
  - 夜中に何回も目が覚める
  - 眠りが浅く、疲れがとれない
  - 普段より朝早く目覚めてしまう
- 上記項目が、**2週間以上続いたら要注意!**

理由があって眠れないのは、当たり前前の反応! でも、理由がないのに2週間以上続く不眠は、うつのサインかも…。こんな時は、「これは普通ではない」と受けとめて、早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

### 愛媛県内の青年期・壮年期の現状 平成22年愛媛県県民健康調査



ストレスを解消する手段を持つ人の割合



睡眠に満足していない人の割合

## 自分のストレスを自覚し、睡眠を十分とるなどストレスの対処方法を身につけましょう

ストレスの発散方法は、人それぞれです。自分に合ったストレス発散法・リラックス法を見つけましょう!!

