

気持ちが落ち込んだ時に

気持ちが落ち込むことは誰でもあることです。

特に心配なことがたくさんあったり、適切に自己主張できない場合に気持ちは落ち込みます。

気持ちが落ち込んでいる時はネガティブに物事を考えるようになります。
ただ、多くの場合時間が過ぎると気持ちは改善されます。

自分がどのように物事を捉えるのか、自分自身の傾向を知ることはとても大切なことです。

気持ちが落ち込んでいるからネガティブに考えるのか、それとも元々ネガティブに考えがちなのかを知っておくとよいでしょう。

悲しみや孤独、絶望を感じる、楽しいと思っていたことが楽しめなくなる、
ご飯を美味しいと思えない、なかなか寝付けない、朝までぐっすり眠れない、
イライラすることが増えた、物事に集中できなくなった、
意思決定が難しい、やるべきことを先延ばしにするなど抑うつサインは様々です。

適度な運動をする、孤立しないように環境を整える、家族や友人と話す、
ネガティブなことを考えた時に、同じようにポジティブなことを考えるなど、
気持ちの落ち込みが改善するような工夫をしてみてください。

それでも気持ちの落ち込みが改善しない場合は保健センター精神科にご相談ください

