

ストレスを感じている時に

新型コロナウイルス感染症の流行が抑えられつつあり、対面授業の実施も増えてきました。大学生活でストレスを感じる場面は多々あると思います。大きなストレスを感じると気が滅入り、なかなか集中できない、意欲がでず何もしたくなくなる、疲労感を抱くなど、学業や日常生活に支障をきたす場合があります。

新しいことを始める、友人や教員と対話する、経済的に不安がある、健康に不安がある、人間関係等ストレスを感じる状況は人それぞれです。

心拍数の上昇、頭痛、息苦しさなど体調に現れたり、怒りっぽくなる、酒量が増える、食欲が増減するなど行動に現れたりもします。

楽しいことに没頭する、自分の気持ちを誰かに話す、美味しいものを食べる、リラックスする、きちんと休む、1日の計画を立てて一つずつ取り組む、自分がきちんと課題を遂行できているのか可視化して確認してみる、適度な運動をするなどストレスが軽減するような取り組みをしてみてください。

それでもストレスが軽減されない場合は、精神科にご相談ください。