ストレスとの付き合い方

自分のストレスは案外気づきにくいもの、セルフケアしてみましょう

□よく眠れない。朝早く目が覚めてしまう。床離れが悪い

□食欲がない

□疲れやすい、身体の調子がなんとなく悪い

□気力、集中力、根気がない。

□何をしても楽しくない

□考えがまとまらない。判断がてきぱきとできない

□些細なことに優柔不断になり、仕事がたまる

□公共機関に乗ると心臓が苦しくなり、電車やバスに乗れない

□他人が自分を監視し当ているようだあるいは追いかけられているように感じる

セルフケアは自分を守ること
いつもと違う「自分に気づくこと」が大切です
信頼できる誰かに話しを聞いてもらうことも
気晴らしが出来れば楽しいことを見つけて気晴らしも良いですよ