

ストレスを コントロールしよう！

職場や家庭の環境、人間関係など、日常生活の中で、絶えず私たちは様々な刺激を受けています。それによって生じたこころのゆがみを、私たちはストレスとしてとらえます。

ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、イライラする、頭痛が現れる、集中力が低下するというような様々な症状が現れてきます。

・「なくす」「勝つ」から「うまく付き合う」へ

「ストレスをなくすには」「ストレスに打ち勝つには」といった言葉をよく耳にしますが、ストレスを完全に取り去ることや、完璧に解消することは、まず不可能とっていいでしょう。人間、ストレスがあって当たり前。せめて溜め込まないように工夫して、吐き出したり、軽くしたりと、付き合っていけばいいのです。

・自分のクセを知る

人それぞれ、ものごとのとらえ方にはクセがあります。同じ失敗でも、この世の終わりのように落ち込んでしまう人もいれば、また頑張ればいいやと思える人もいます。それは、一種のクセのようなもの。まず、自分のクセに気づいて、考え方を少し改めるだけで、結果は少しずつ変わってきます。

・おかしいと感じたら・・・

体調の異変は「ストレスがたまっているよ」という、疲れたところからの警告。早い段階で異常に気づき、早めに対応し、適切な治療を受ければ、軽症のうちに回復することができます。しかしサインに気づかなかったり、無視していると、うつ病をはじめとする本格的なこころの病気を発症することになります。

また、自分の判断で間違った対応をすると、かえって症状を悪化させることもあるので、専門家の判断を仰ぐことが大切です。おかしいと感じたら、とにかく早めに対応をしましょう。

『テレビ』＋『ネット』＋『電話』

ケーブルテレビでまとめておトク！！

お申込み・お問い合わせは、

☎ 0120-615722 まで

ケーブルテレビの
CCNet
シーシーネット

