

少しでも乗り越えやすくするために

- 1 困っていることを家族や友人とお互いに率直に話し合しましょう。
安心できる人と一緒に時間を過ごすのはとても大切なことです。
- 2 睡眠と休息をできるだけ十分にとりましょう。
- 3 軽い運動を試してみましょう。

注意すべきこと

- 1 このような時期は不注意による事故を起こしたり、怪我をしやすいため、普段より気をつけましょう。
- 2 あまりに頑張りすぎないことです。燃え尽きてしまいます。

次のような場合ははやめに専門家に相談しましょう

- 1 心身の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき
- 2 お酒の量が増えて、飲まずにいられないと感じるようになったとき
- 3 寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がいないとき
- 4 家族や友人の心や体のことで、心配に思うとき