

3、感情をあらわすことは、けっしていけないことではありません。

- 自然な感情をおさえこんでいると、かえって心や身体に悪い影響を及ぼすことがあります。
むしろ気持ちを素直に外にあらわす方が、心と身体のためにはよいことなのです。

4、苦痛が強すぎたり、長すぎると感じる時には、自分だけで解決しようとせず、積極的に専門家に相談しましょう。

***次のような時には、専門家に相談してください。**

- 緊張感、混乱、むなしさ、疲労感が長い間続くとき
- 悪夢やよく眠れない夜が続くとき
- お酒、タバコが多すぎるとき
- 仕事に身が入らなくなったとき
- 人間関係がまずくなったとき
- 自分の気持ちをうちあげたい相手がないとき
- 事故をおこし、混乱しているとき
- 家族や友人が上記のことで困っているときなど