



最近、ホッと一息、ついていますか？

後期もいよいよ後半戦に入ってきましたが、みなさんいかがお過ごしですか？

毎年、後期もこの時期になると、疲れが出始める学生さんが増えてきます。朝起きづらくなったり、授業を休みがちになったり、だんだん寒くなってくる気候も相まって、なんとなく活動性が低下してくるようになります。

なんだか元気が出ないなあ、疲れているなあ、と感じるときは、思い切ってしっかり休むことも大切です。かといって一日中寝ていたり、だらだら過ごしてしまったりするのは、逆効果になることも。生活のリズムはあまり変えないようにしながら、「やるべきこと」から少し離れて、好きなことをしてみたり、ゆったりと時間を過ごしてみるのがいいと思います。

冬休みまで残り1か月。上手に休むことを取り入れながら、乗り切りましょうね。

～冬になりやすい「うつ」とは～

冬になると朝寒くてベッドから出たくない、日が暮れるのも早くて何となく気分が落ち込む、なんてこと、みなさんも経験したことがあるのではないのでしょうか？夏に比べると冬場はやはり、何となくパワーダウンしてしまうものですね。

ただし、気分が落ち込む、やる気が出ない、寝ても寝てもまだ眠い、などなど・・・このような症状が長く続くようであれば、「冬季うつ」を疑った方がいいかもしれません。これは季節性のうつ病、ともいべきもので、秋から冬にかけて抑うつ状態が始まり、春になると自然に治まるうつ病です。比較的若い女性に起こりやすい、とも言われており、毎年繰り返し起こる場合もあります。

これには、日照時間が関係していると言われており、実際に緯度が高い地方、日本では北海道や東北地方、北陸地方、日本海側などで発症が多いというデータもあるようです。一般のうつ病と異なるのは、一般のうつ病が比較的不眠、食欲低下といった症状が多いのに対して、冬季うつ病は過眠、過食といった症状が出やすいこと、また一般のうつ病であれば何らかの問題やストレスを自覚していることが多いのですが、冬季うつ病の場合はこれといった原因が見当たらない、といったことが挙げられます。強い倦怠感や気分の浮き沈みの激しさを訴える人も多いです。

冬季うつ病の予防としては、何より規則正しい生活をするのが大切です。朝起きたら朝日を浴びる、日光を十分に浴びるようにして、夜は早めに就寝することが、予防につながります。また、ストレスを溜めないように心がけ、ゆっくり休息を取ったり、リフレッシュしたりすることも大切です。

もしかしたら自分は冬季うつ病かもしれない、と感じた人へ。春になれば治るのだから・・・と放っておくのは危険です。普段は出来ていることができなくなったり、外に出ることがおっくうになったりと、日常生活に支障を来しますし、何より抑うつ状態をただじっと耐えるのはとてもつらいことです。もし自分に当てはまると思ったら、我慢せず、まずは一度学生相談室に来てみてください。

