

ストレス反応について

年末年始が過ぎ、新年度に向けて仕事や新生活の準備などで、少しずつ忙しくなってきた方が多いのではないのでしょうか。日々の生活に追われ、気付かないうちに無理をしてしまうことも少なくありません。

ストレスは知らないうちに溜まっていき、『警告期』、『抵抗期』、『疲憊（ひはい）期』という3つの段階を経て、心身に様々な影響を及ぼします。心身への影響は人それぞれですが、自分に現れやすい反応を知っておくことで、「心に負担がかかっているな」と早めに気付くことができます。

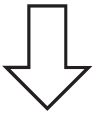
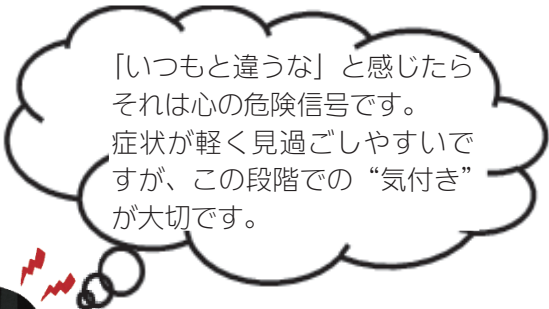
自分の心の危険信号に早期の段階で気付き、ストレスを長引かせないようにコントロールすることや休養・睡眠などによって対処することで、心の健康を保ち、病気を予防することが大切です。

【ストレス段階を知りましょう】

第1段階 警告期

「疲れた」「調子が悪い」など心身から危険信号が出る時期

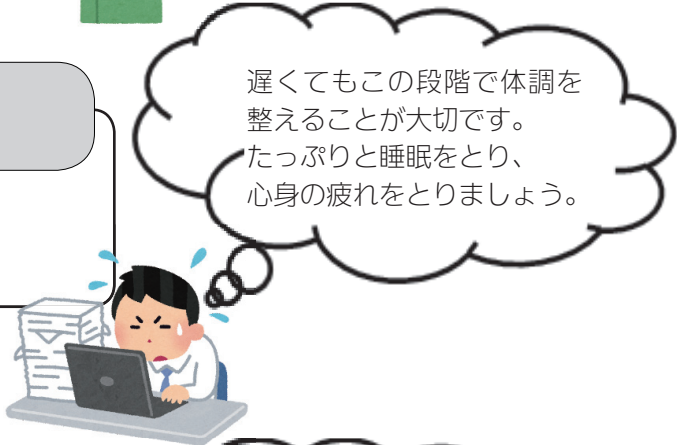
- ・ 血圧が上がったり、下がったりする
- ・ 頭痛
- ・ 目の疲れ、肩がこる
- ・ イライラする
- ・ ミスが増える



第2段階 抵抗期

ストレスに対して反発、抵抗する時期

- ・ 疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感に陥る
- ・ 心身が常に緊張状態になる
- ・ 仕事を抱え込んだり、休まなくなる



第3段階 疲憊（ひはい）期

疲れ切って病気に移行する時期

- ・ 集中力がなくなり、物忘れがひどくなる
- ・ 何もかもおっくうになり、やる気がなくなる



それ以上放っておくと・・・
ストレス性潰瘍やうつ病、睡眠障害などの病気を発症する危険性があります。

