

冬季うつ winter blue 対策しましょう



「冬になると気分が落ち込む」「寒さでやる気が出ない」など、寒くなると変化するご自身の調子に戸惑っていませんか？

不調を感じているご本人や、ときには周囲からも「寒さが苦手なだけだろう」と思われがちな冬の不調。

実は、冬季うつ(季節性感情障害)の可能性もゼロではありません。



寝ても寝ても眠い…



普段より明らかに
食べ過ぎてしまう



動いていないのに疲れる
何となく落ち込む…

必要なのは

光!!



冬季うつは、秋冬の **日照時間の短さ**が関係していると考えられています。

日照時間は、安定した気分を作り出す「セロトニン」や眠りを司る「メラトニン」など、様々な神経伝達物質の働きに影響を及ぼします。

冬休み中も、
お散歩がてら
外に出ましょう！



屋外で陽の光を浴びる
(朝日なら尚よし^^)



適度な有酸素運動で
セロトニン分泌を促す！

湘南キャンパス相談室
月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp →

