



授業中ゼカ、涙が出きそうることがあります。どうすればいいでしょうか?と質問したものです。多分疲れているとかが原因だと思います。

何らかの原因により強いストレス、不安、緊張を感じている場合、心と体に不調が生じます。

このような症状が長引いてしまうと、うつ病を発症して、特にこれといった理由がなくても涙が出てしまうことがあります。

うつ病の原因は、脳内ホルモンのセロトニン(心のバランスを維持する働きをもつ)の機能が低下することではないかと考えられています。

また、月経前症候群(PMS)の中でも精神的症状が重症化した状態である、月経前不快気分症候群(PDD)の場合も、顕著な抑うつ感、情緒不安定等の症状が出現します。

うつ病を発症するきっかけになる事柄としては、  
身体の問題(病気等)

環境変化(入学、卒業、就職、引っ越し、結婚、出産等)

別れることに対する悲しみ(家族、パートナー、友達、ペット等)

何かを失うのではないかと不安(失業、離婚、加齢等)

等が挙げられます。

「情緒不安定」な状態がなかなかおさまらない場合、次のことを試してみましょう。

深呼吸をして一度心を落ち着かせる

何が原因でこのような状況になっているかを考える

バランスの良い食事を摂るようにする

糖분을過剰に摂取しない

カフェインを過剰に摂取しない

喫煙している方は控える

十分な睡眠時間を確保する(1日7~8時間程度)

ウォーキング、ジョギング、ヨガ等の運動を行う

月経周期を把握して、自分が月経前症候群であることを認識する(日記をつける)

などをしてみてください!



調べてみました!

最近ストレスが溜まっていませんか?

中学生に時々見られる症状らしく、改善方法はストレス発散が良いらしいですよ!

中学生ってストレスが溜まりやすい時期なのできつかったら休んで体や心を休めると落ち着くと思います!

嫌なことがあったら溜め込まずどんどん相談してください!

正しい情報が分かりませんが、参考程度になれば。

