



ストレス診断をしたら、「重度のストレスが溜まっている」とでて、自分でも最近息苦しくなったり食欲が前より無くなったりたまに立ちくらみなどあるのでストレスを少し減らす方法を誰か教えてください。なんでもいいです。

こんにちは(*´▽`*)💕
いつもお疲れ様ですっ💕🍌🌟
早速回答していきますね💕

重度のストレスが溜まっているということで…きついですね😓

ストレスには必ず原因があると思います。
動物の細胞のことはもう習われましたか？
動物の細胞には「核」という細胞の中心的なものがあるのですが、その「核」から色んな細胞ができています。(私も習ったばかりでよく理解してませんがWW)
順番に表すと、
内側から核→細胞質→細胞壁というふうになっています。

ストレスの仕組みを動物細胞で表すと、
細胞壁が外部のストレスで破壊され、
細胞質がさらに破壊され、
最終的に核が破壊される。
格が破壊されると追い詰められて
自殺する人が出てくるという
仕組みになると思います。

ストレスを発散する方法は
私もよく分かりません…

ゲームしまくるとか私はそんな感じです、

ストレスを発散する方法は
自分が「楽しい!!」と思えることを
いっぱいすることが1番の
発散法だと思いますよ~!!(´▽`*)💕

学校も大変ですけど、
がんばりましょうね!



私もそういう時期がありました。
私は、自分が辛いと思うことを少しずつやめていきました。最初はうまくいかなかったけど、今では前のような元気を取り戻すことができました!
これは、自分の方法だし、少し難しい気もしますが参考になれば嬉しいです!!



私は好きな事をしてストレスを発散させています!私の場合は歌を歌ったり、ゲームをしたり、YOUTUBEを見たりなどをします(*´▽`*)枕とかに思いっきり1回殴ったりしたら落ち着きました。(多分参考にはならないと思います(・_・;))あとは嫌なことがあったら「今日こんなことがあった」とSNSで投稿して共感してもらったりします。たまに友達にも聞いてもらったりします。あとは親にいます。これで少しでもストレスが減ってくれたら嬉しいです(*≧▽≦*)

