

ONLINE HOME DOCTOR

五月病

日本黄金周结束后要注意！
为您解说五月病的原因与对策



什么是5月病

在日本，4月开始会进入新的学校或是公司，经过班级及公司的变动，进入到一个新的环境。

因为这样的关系，有些人会积极正向地面对，但有些人则无法适应变动的环境而产生类似忧郁症的状态，而通常会发生在5月黄金周结束后的时期，因此称作5月病。

医学上的诊断名称为「适应障害」，又或称「忧郁症」。

什么是黄金周

日本节假日和国定假日集中于4月29日至5月5日为止的这段期间，因此这段期间被称为黄金周。



身体主要的变化

以下为主要的特征：

- 抑郁(心情沮丧)
- 没精神
- 焦虑感、易感焦躁



主诉通常为，无法入睡、容易疲倦、没有食欲、不想做任何事情、不想与人互动。

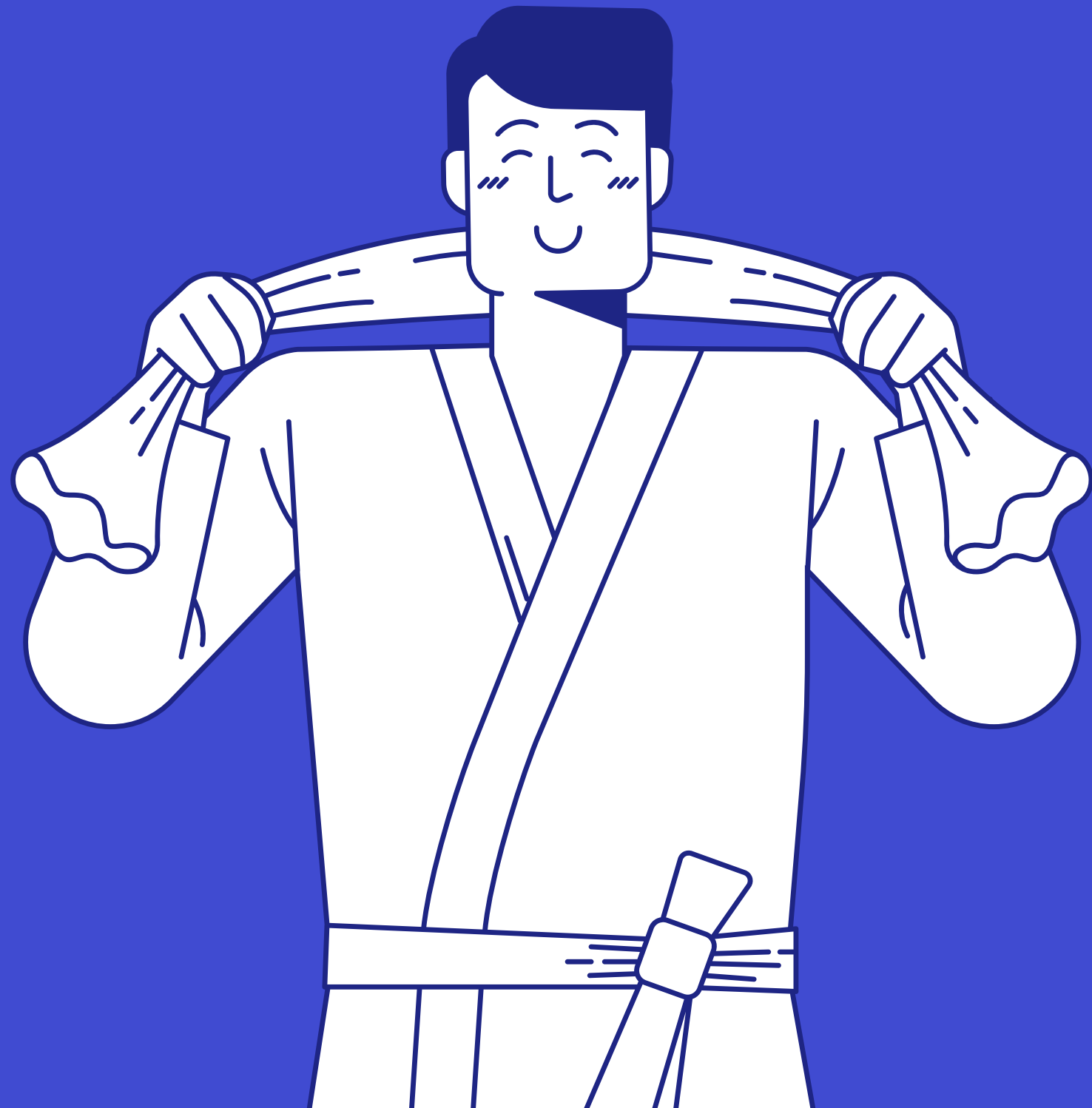


如何防止5月病

- 透过聊天摆脱压力！
- 摄取食物时要记得营养均衡！
- 充足睡眠！
- 放假时尽量运动！
- 对于与上司或是周围的人之间可能发生的事情先做好准备！

建立一个不会被孤立的环境，如果遇到任何困难，请不要一个人独自承受，先和专门医讨论！





如果有任何不安，
欢迎和OH Dr.咨询

不要一个人闷在心里