

ONLINE HOME DOCTOR

五月病

日本黃金周結束後要注意！
為您解說五月病的原因與對策



什麼是5月病

在日本，4月開始會進入新的學校或是公司，經過班級及公司的變動，進入到一個新的環境。

因為這樣的關係，有些人會積極正向地面對，但有些人則無法適應變動的環境而產生類似憂鬱症的狀態，而通常會發生在5月黃金周結束後的時期，因此稱作5月病。

醫學上的診斷名稱為「適應障害」，又或稱「憂鬱症」。

什麼是黃金周

日本休假日和國定假日集中於4月29日至5月5日為止的這段期間，因此這段期間被稱為黃金周。



身體主要的變化

以下為主要的特徵：

- 抑鬱(心情沮喪)
- 沒精神
- 焦慮感、易感焦躁



主訴通常為，無法入睡、容易疲倦、沒有食慾、不想做任何事情、不想與人互動。

沒有動力

負面思考

倦怠

頭痛、腹痛

思考力、
集中力下降

沒食慾



如何防止5月病

- 透過聊天擺脫壓力！
- 攝取食物時要記得營養均衡！
- 充足睡眠！
- 放假時盡量運動！
- 對於與上司或是周圍的人之間可能發生的事情先做好準備！

建立一個不會被孤立的環境，如果遇到任何困難，請不要一個人獨自承受，先和專門醫討論！



如果有任何不安，
歡迎和OH Dr.諮詢

不要一個人悶在心裡

