

Bệnh tháng 5

Đặc biệt chú ý sau tuần lễ vàng!

Giải thích về nguyên nhân và cách phòng tránh "bệnh tháng 5"



Bệnh tháng 5

Ở Nhật, vào tháng 4 là thời gian nhập học ở trường mới, hoặc vào làm công ty mới, thay đổi lớp hoặc thay đổi công ty nên môi trường học tập làm việc sẽ thay đổi.

Kết quả là sẽ có nhiều người cảm thấy tích cực nhưng cũng có những người cảm thấy khó khăn trong việc hoà nhập nên họ rơi vào trạng thái tương tự như bị trầm cảm sau khi kết thúc Tuần lễ vàng vào tháng 5, do đó được gọi là Bệnh tháng 5.

Chẩn đoán y khoa gọi là “Rối loạn điều chỉnh” hoặc “Trầm cảm”.

Tuần lễ vàng là gì

Các ngày nghỉ (nghỉ lễ, nghỉ cuối tuần) tập trung từ ngày 29/4 đến hết ngày 5/5 (bao gồm cả ngày thường và thứ 7), được gọi là Tuần lễ vàng



Cơ thể ở trạng thái nặng nề

- Trầm cảm (cảm thấy không có sinh khí)
- Mệt mỏi
- Xuất hiện các triệu chứng đặc trưng như bất an, bồn chồn lo lắng



ONLINE HOME DOCTOR

Không muốn làm gì cả

Suy nghĩ thiếu tích cực

Cơ thể lười nhác

Đau đầu

Năng lực suy nghĩ,
tập trung suy giảm

Ăn uống kém

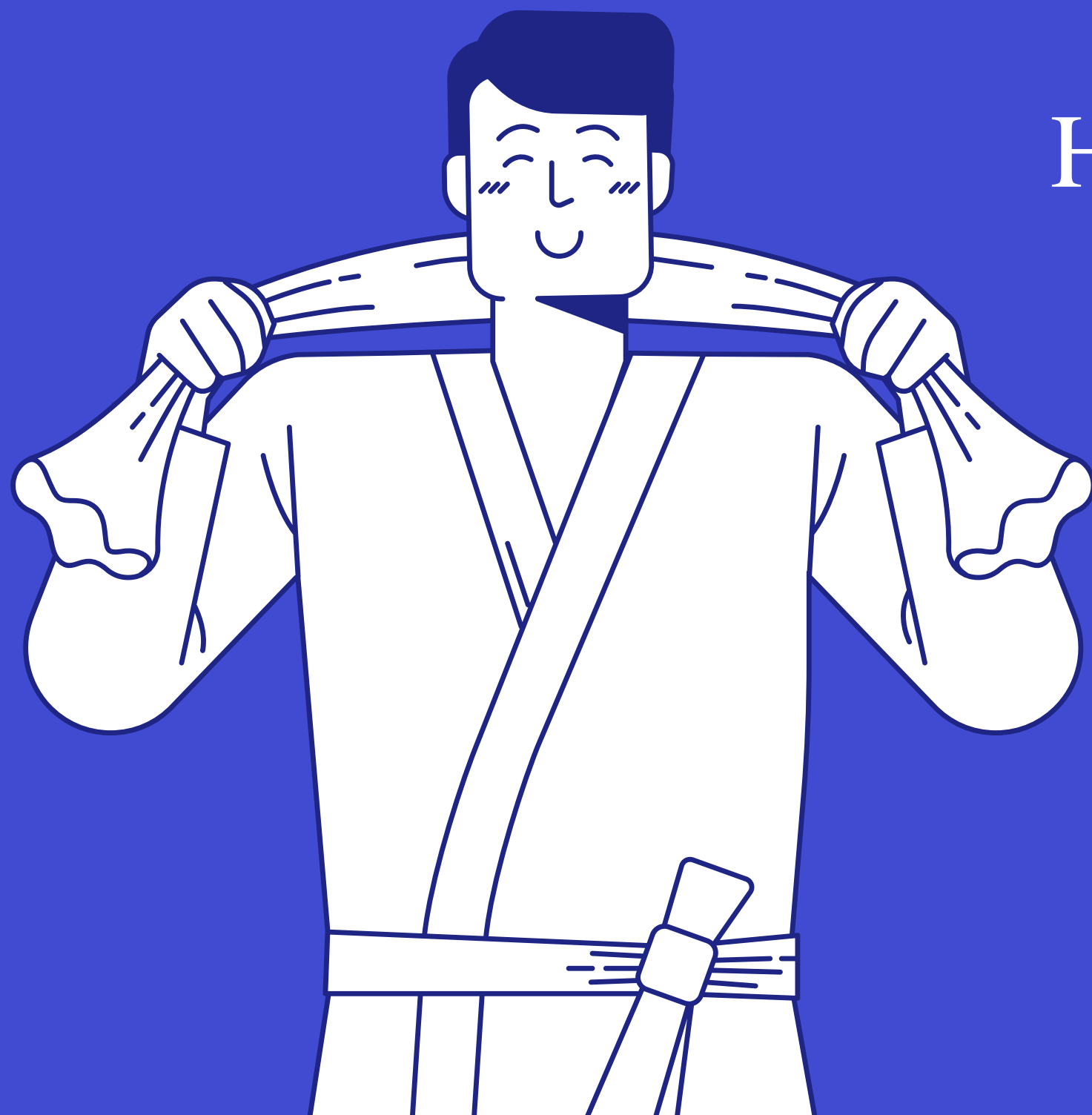
Nhiều người phàn nàn rằng họ không ngủ được, ko ăn được, dễ mệt mỏi, không muốn làm gì cả

Để không bị mắc hội chứng bệnh tháng 5

- Hãy nói chuyện để loại bỏ căng thẳng
- Cố gắng xây dựng chế độ ăn uống cân bằng dinh dưỡng
- Phải ngủ ngon và đủ giấc
- Tập thể dục thể thao vào những ngày nghỉ
- Hãy lường trước và chuẩn bị cho những tình huống có thể xảy ra với bạn từ cấp trên hoặc những người xung quanh

Tạo môi trường hoà nhập với những người xung quanh. Nếu gặp khó khăn hãy trao đổi với bác sĩ chuyên khoa.





Hãy trao đổi với OH DR.

Đừng giữ nỗi lo một mình!