

気をつける べき 一般的な 兆候

- いつも疲れている感じや、エネルギーが低い
- 集中力や物事を覚えるのが難しい
- 睡眠の変化：寝すぎる、寝つきが悪い、眠りが浅い
- 自傷の思いを経験する
- 長い間悲しい気持ちになる
- 同じことをずっと考え込んだりする
- 楽しいことや意義のある活動に興味を失う
- 気分が落ち込んで食べ過ぎたり、食事を抜いたりする
- 身体的な原因によらない体の痛みや苦しみがある



- アメリカのメディケアを持つお年寄りの約5人に1人が、気分を保つことやストレスや不安を感じることで、生活のバランスが崩れることに苦勞しています¹