

# 「眠れない…。」睡眠の乱れは、うつ病の原因になることもあります。

- ・布団に入っても、なかなか寝つけない
- ・眠っていても、たびたび目が覚めてしまう
- ・明け方早くに、目が覚めてその後は眠れない
- ・眠りが浅くて、眠った感じがしない



アルコールを飲めばいいのかな？



市販の、睡眠薬を飲んでるけど…。

アルコールは、利尿作用があります。夜中に目覚め、途中で起きてしまう原因になります。不眠が続く場合は、自己判断で薬を飲み続けるより、かかりつけ医に相談しましょう。

# 質の良い睡眠をとるには...

## ◆ストレス解消

- ・深呼吸してリラックス
- ・気分転換
- ・ぬるめのお風呂でくつろぐ
- ・好きな音楽を聞く など

## ◆お日様に当たる

## ◆散歩やウォーキングをする

## ◆物事を重く考えすぎない

## ◆毎日同じ時間に起きる習慣をつける

