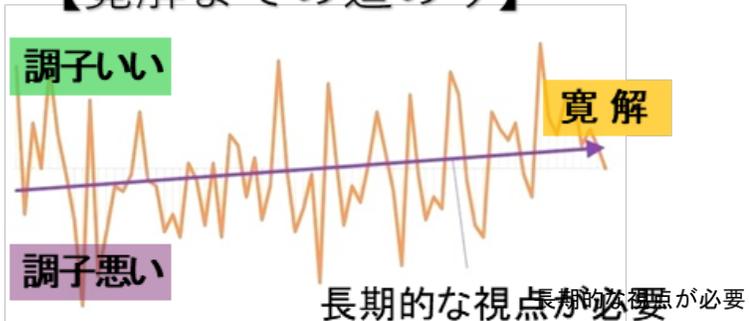


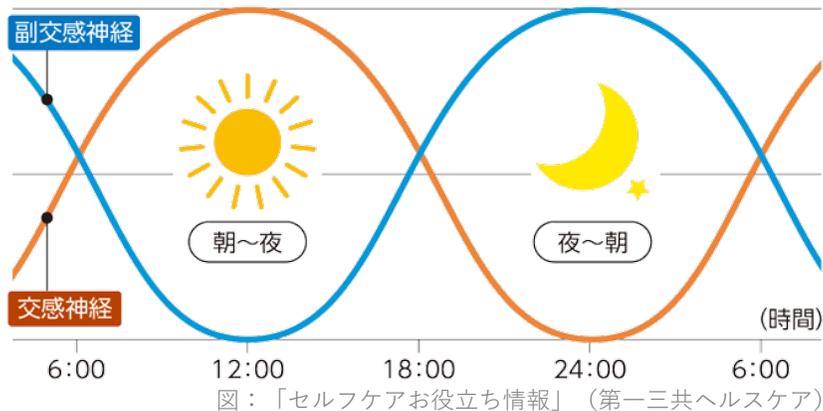
うつの体温計

一日数回「自分」の声を聴こう。

【寛解までの道のり】

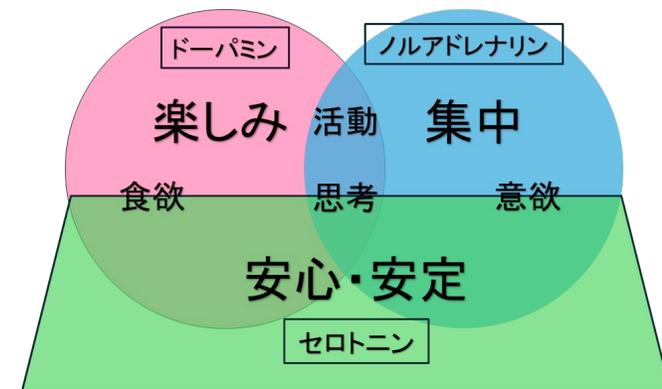


【自律神経の整え方】



- ①活動は朝昼に！(運動・散歩・仕事など)
- ②夜はゆったり！(食事・入浴・読書など)
- ③スマホは長くやらず、小刻みに！

【神経伝達物質のバランス】

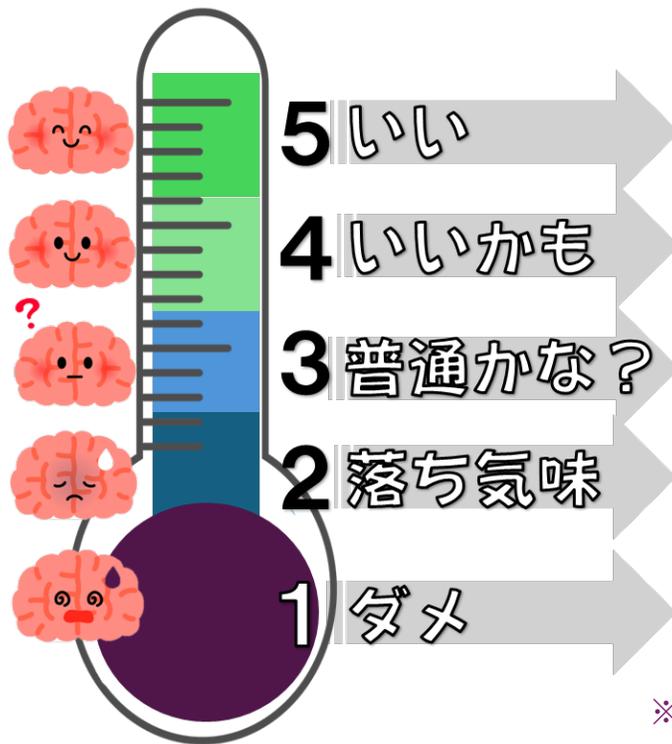
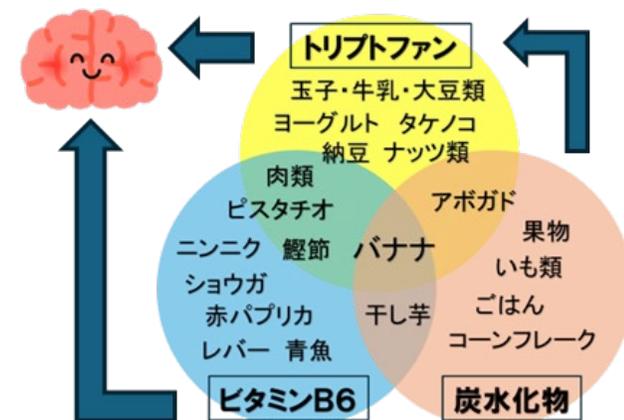


【治癒の三本柱】

- ①休養
- ②薬
- ③考え方



【セロトニン生成食品】



調子に乗らない	やりたいことをやる、終わりを決める
無理しない	やりたいことを適度にやる
穏やかに	リズムを崩さない、運動、人に会う、栄養をつける、買い物をする、
身体の声聴く	睡眠、相談、外に出る、無になる作業、美味しいものを食べる、入浴
あきらめて待つ	寝る、連絡する、水分補給、瞑想、栄養補給、頓服、臨時の通院、入浴

※ 食欲がない時は「メイバランス」