

### こころの症状

- 家族や友人と話すことがつらくなる
- 家族や友人のちょっとした言葉でイライラする
- 仕事でミスが多くなる
- 家事をするのに時間がかかるようになる
- いろいろなことが心配になり、悪いほうにしか考えられない
- テレビを見たり、新聞を読む気力がなくなる
- 朝起きたとき「今日も1日が始まるのか」と暗い気持ちになったり、生きていても仕方がないと思う

### からだの症状

- 不眠、熟眠感がない、朝早く目がさめる
- 食欲がない、体重が減る
- 身体がだるい、疲れやすい
- 動悸、息切れ
- 頭痛、肩こり、めまい、耳鳴り
- 胸部不快感、胸がむかむかする
- 胃痛、便秘、下痢
- 頻尿、性欲減退、生理不順