

生理前のココロケア

生理前はココロのバランスが崩れやすく、思わぬことでトラブルを招いてしまうこともありますよね。対処法を学んでおきましょう。



・イライラしてしまう・

生理前にイライラしてしまうのは、女性ホルモンの変化が脳へ影響しているから。この時期は脳に負担がかかりやすく、イライラして人や物に当たりたくなってしまうといわれています。

対処法

- ✓ イライラの矛先を向けてしまいがちな相手には、PMS※の症状が出てしまうかもしれないことを伝えておきましょう。
※気持ちが不安定になりやすく、ワケもなくイライラしたり落ち込んだりすることもあります。このような症状を月経前症候群(PMS)と言います。
- ✓ 疲れを感じる前に、意識的に脳を休めるようにしましょう。睡眠時間を多く取る、予定を詰め込みすぎない、散歩をするなどがおすすめです。



・ネガティブになる・

排卵から生理が始まるまでの期間は、セロトニン(幸せな気分を生み出すホルモン)の分泌量が少なくなりやすく、普段よりネガティブな感情が起こりやすくなる場合があります。

対処法

- ✓ 好きな動画を見る、肌触りのよい服を着る、好きな香りをそばに置くなどポジティブな感情を生み出す行動を意識しましょう。
- ✓ カラダの芯を温めるよう、ゆっくり入浴をしましょう。血行の促進、むくみや冷えの解消とともにココロもリラックスできます。



ココロのバランスを整える方法を知っておくと少し楽に過ごせるかもしれません。