

こんなときには相談してください



- 眠れない日が続く □ やる気がでない
- 起きられない □ イライラする
- 何をしても楽しくない □ 考えがまとまらない
- 食べられない・食べすぎる □ 悪口を言われている気がする
- 視線が気になる □ 死にたい気持ちになる
- 同じ考えが頭からはなれない □ 自分を傷つけてしまう
- くりかえし手洗いをやる □ 頭痛・腹痛がよくある
- こわかったことを何度も思い出す □ 薬物がやめられない
- 急に不安になる
- 緊張しすぎる



誰かに話をしたり（相談）することで
解決できることや気持ちが楽になることが
あります

