

クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。

どうぞ、ご覧下さい。



 **(旧ツイッター)**

には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

不安のクセを治すコツ

- 1、 脳は不安になるクセがあることを認識する
- 2、 不安な情報を発するところから離れる
- 3、 不安の中枢である扁桃核を安心させる
- 4、 運動、仕事、趣味などに集中して日中はとにかく動く
- 5、 規則的な睡眠をして脳の状態を良く保つ
- 6、 上機嫌に過ごして脳を楽しませる
- 7、 絶好調と何度も言って脳を楽にさせる
- 8、 小さなことに感謝して脳を幸福にする
- 9、 小さな親切を繰り返して脳を喜ばせる

不安のクセを治すコツについて、ご不明な点は質問して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと

 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること