



●気分が落ち込む

●無関心になる



●不安・焦り・イライラ感

●意欲がなくなる



●ぼんやりすることが増える

●悲観的に考える



●口数が少なくなる

# 精神症状

●喜んだり楽しんだりできない



●集中できない・仕事でミスが増える



●飲酒量が増える

●外見や服装を  
気にしなくなる





●頭痛



●耳鳴り

●睡眠障害（不眠・過眠）



●めまい

●腹痛・胃の不快感

# 身体症状

●動悸



●食欲不振（または過食）

●味覚障害



●腰痛

●下痢・便秘



●生理不順



●肩こり

●性欲減退・勃起不全