

<โรคกัทธิเบียว(โรคเดือนห้า)>

การทำงานในบริษัทและการเข้าเรียนในโรงเรียนในของญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะทำงานในเดือนเมษายน พออย่างเข้าสู่เดือนพฤษภาคมที่สดใสเริ่มจะชินกับการใช้ชีวิตในบริษัทหรือโรงเรียนก็มักจะมีอะไรบางอย่างที่ทำให้จิตใจห่อเหี่ยวไม่ม่กะใจจะทำงานหรือเล่าเรียน อาการขาดสมาธิ

“โรคกัทธิเบียว หรือ โรคเดือนห้า” ไม่ได้เป็นอาการป่วยที่เกิดขึ้นกับพนักงานใหม่หรือนักเรียนเข้าใหม่ อีกทั้งไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะแค่ในเดือนพฤษภาคมเท่านั้น แต่เป็นชื่อเรียกของอาการป่วยทางจิตที่เกิดขึ้นจากการไม่สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมใหม่ ทำให้จิตใจซึมเศร้าและคอยจะปิดกั้นตัวเองจากโลกภายนอก โดยไม่รู้ตัว แต่เนื่องจากโดยส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นช่วงต้นเดือนพฤษภาคม จึงมีชื่อเรียกเช่นนั้น

สิ่งสำคัญก็คือ ไม่สั่งสมความเครียด พักผ่อนหย่อนใจด้วยการฟังดนตรี หรือเดินเล่น เป็นต้น