

新型コロナウイルス感染拡大で不安等を感じていらっしゃる方へ

このたびは、新型コロナウイルス感染拡大やその影響に関して、不安や動揺等を感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

このようなストレス状態が長く続くと、気持ちやからだや考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あのときああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない

からだの変化

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢をくりかえし見る

考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

子どもでは、上記に加えて、大人にしがみつく、よく泣く、お漏らし、わがままになるなどの、いわゆる赤ちゃんがえりがみられる場合があります

・これらの状態は、人によっては数週間続くことがありますが、強いまたは慢性的なストレスを受けると多くの方に起こりうる、正常な反応です。自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐ ことがあります。お一人だけで抱え込まずに、ご相談ください。

・食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。ご自分の時間も大切にしましょう。手洗いやうがいなど、自分を守るための行動も大切です。

・ストレスの多いメディアの見聞きを制限し、信頼できる情報を収集しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する**こころ**の電話相談

熊本県精神保健福祉センター

096-386-1166 (平日 9:00~16:00)

- **匿名で相談可能です**
- 一般的なこころの悩みや不安もお受けしております

新型コロナウイルス感染症に関する

一般的なお問い合わせ

★最寄りの保健所に連絡 24時間対応（土日・祝日も実施）

人吉保健所 0966-22-3107（人吉市・球磨郡）

