

新型コロナウイルス感染症とこころのケアについて

新型コロナウイルス感染予防のためこれまでの生活で出来ていたことが制限され従前とは異なる生活リズムになるなど、今までの日常と違った生活を送っている方が多いと思います。

そんな生活が長引けば、ストレスを感じたり、感情が不安定になったり、体調が悪くなるなど、様々な変化があらわれることがあります。

気持ちの変化

- 涙もろくなる
- イライラし、怒りっぽくなる
- 不安になる
- 絶望的な気持ちになる
- 誰とも話したくない

身体の変化

- 疲れやすい
- 頭痛
- 腹痛
- 気分が悪い
- 眠れない
- 食欲がない

行動の変化

- お酒の量が増える
- 引きこもりがちになる
- 暴力的になる

認知の変化

- 集中できない
- 思い出せない
- 考えがまとまらない
- マイナスな考えになる

上記のような「気持ちの変化」や「身体の変化」などが続くことがあります。今のように日常生活、仕事、学業、余暇の過ごし方等の生活様式が変化した中では多くの方に起こりうる正常な心と身体への反応です。

この事を理解し、普段から出来る次のことを心がけましょう。

- ・規則正しい生活を心がけましょう。
- ・信頼できる人と話すと気持ちが楽になります。電話やSNS等でつながりを持ちましょう。
- ・アルコールやタバコ、薬物に依存しないようにしましょう。
- ・メディアの情報に触れすぎると不安が高まる場合があります。時間を決め、信頼できるところから情報を得るようにしましょう。

それでも「気持ちの変化」などの状態が長期間に渡り続くようであれば、どなたでも下記の「こころの電話」にご相談ください

誰かに話すことで気持ちが楽になることがあります。お一人で抱え込まず、ご相談ください。

和歌山県精神保健福祉センター 「こころの電話」

TEL 073 - 435 - 5192

平日 午前 9:30 ~ 12:00 午後 1:00 ~ 午後 4:00

