

## 新型コロナウイルス感染拡大で不安を感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染拡大により、私たちの生活にも大きな影響が出ています。不安や動揺、イライラを抱え、心のバランスを崩している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。自分ではどうにもできない経験により、強いストレスにさらされると、程度の差はあっても、誰でも次のような心身の反応や状況が現れることがあります。

<b>気持ちの変化</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ イライラする</li><li>・ 不安や緊張が強い</li><li>・ 気分の浮き沈みが激しい</li><li>・ 誰とも話す気になれない</li></ul>	<b>考えの変化</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 考えがまとまらない</li><li>・ 物事に集中できない</li><li>・ 記憶力の低下</li><li>・ 皮肉・悲観的な考えになる</li></ul>	<b>体の変化</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 疲れやすい</li><li>・ めまい、頭痛、肩こり</li><li>・ 腹痛、食欲不振</li><li>・ 眠れない</li></ul>
<b>行動の変化</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 煙草やアルコールの摂取が増える</li><li>・ 生活が不規則になる</li><li>・ 怒りっぽくなる</li></ul>	<b>※こどもの場合</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 赤ちゃん返りをする、甘えが強くなる、わがママを言う</li><li>・ お漏らしが増える</li><li>・ 反抗的になったり、乱暴になる</li><li>・ 起きていることを遊びの中で表現することがある</li></ul>	

これらの状態が数週間続くことがあります。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。

### 乗り越えやすくするために

#### ① こころと体を健康に保つ生活を送りましょう

- ・ 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。
- ・ イライラが強まった時は、深呼吸をしてリラックスするようにしましょう。
- ・ 気持ちを落ち着けるための煙草やアルコールの摂り過ぎに注意しましょう。

#### ② 正しい情報を適切な量で取り入れましょう

- ・ 情報を受け取る時・発信する時は、情報源を確かめ、正しいものかどうか確認しましょう。
- ・ 情報が多く不安になる時は、テレビやインターネットを見る時間を減らしましょう。

自然に回復していくことがほとんどですが、「つらい気持ちを誰かに話す」、「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。お一人で抱え込まず、ご相談ください。

**新富町いきいき健康課 0983-33-6059 (コロナこころのダイヤル)**

宮崎県精神保健福祉センター 0985-27-5663

<相談時間>月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

こころの電話 0985-32-5566

<相談時間>月~金 9:00~19:00 (祝日を除く)

匿名で相談可能です。

新型コロナウイルスに限らない、一般的なこころの悩みもお受けしています。

