

新型コロナウイルス感染拡大により 不安を感じていらっしゃる方へ



©静岡県

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響、環境の変化に関して、不安や疲れなどを感じて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、こころやからだに様々な変化があらわれることがあります。

★こころの不調のサイン★

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- 投げやりになる
- 自分を責める。
- 誰とも話す気にならない



からだの変化

- 疲れやすい
- 眠れない
- 吐き気、腹痛、食欲不振、過食
- めまい、頭痛、肩こり
- 悪夢、同じ夢を繰り返し見る



考え方の変化

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



▶このような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たときに『**多くの方に起こりうる、正常な反応**』です。

子どもでは、上記に加えて大人にしがみつくと、よく泣く、おもらし、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。

▶このようなストレスに対する反応は、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、つらさが和らぐことがあります。



こころの不調のサインがみられる場合には
お気軽にご相談ください



東部健康福祉センター(東部保健所) 福祉課
☎ 055-920-2087 (FAX 055-920-2191)

相談時間 平日 午前9時～午後5時

対象 沼津市、三島市、裾野市、伊豆市、伊豆の国市、函南町、清水町、長泉町にお住まい、お勤めの方

*その他相談窓口は裏面をご覧ください

こころの健康を保つために、ご自身でできること



いつもどおりの生活リズム



ストレスや不眠にはお酒よりも
白湯やハーブティーが◎



情報が多すぎると不安になりやすい
信頼できる情報の収集を!



家族や友人とのつながり続ける
(電話やSNSを活用)



感情を抱え込まず相談を!
(身近な方への相談や相談機関を利用)

デマ・偏見・差別を防ぐために

感染拡大による不安から、不確定な噂やデマ、偏見、いじめが発生することがあります。情報を発信するとき・受け取る時は、情報源を確かめるなど正しいかどうかチェックしてからにしましょう。

こころに疲れを感じたら、お気軽にお電話ください
相談内容の秘密は厳守いたします



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」
©静岡県

こころの電話相談 ☎055-922-5562

(平日:午前8時30分~午前11時45分、午後1時~午後4時30分)



新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談 □<https://lifelinksns.net>

相談時間についてはホームページをご覧ください。

よりそいホットライン (24時間対応)

*外国語対応可能、チャットあり

☎0120-279-338 ☎0120-773-776 (通話により聞き取りが難しい方)



静岡県うちあけダイヤル (24時間対応) *若者向け

・24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 (小学生、中学生・高校生)

・若者こころの悩み相談窓口 ☎0800-200-2326

こころの耳電話・メール相談 *働いている方向け

☎0120-565-455 ✉<http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

(月・火曜日:午後5時~午後10時、土・日曜日:午前10時~午後4時 ※年末年始、祝休日除く)



この資料は北海道精神保健福祉センター、熊本県精神保健福祉センターのチラシを参考に作成しました。



静岡県東部健康福祉センター (東部保健所)