

## 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、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。

自分ではどうにもできないような、大変な経験をしたとき、気持ちやからだや考え方に影響が出る場合があります。

### 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
- あのとあしてあげれ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、胃痛
- 食欲不振、過食
- 夜眠れない
- 悪夢、同じ夢を繰り返して見る

### 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
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる

子どもでは、これに加えて、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。

- このような状態が数週間続くことがあります。大変な経験をした時に、**多くの方に起こる正常な反応**です。これらの状態は、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**
- 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。ご家族同士で声をかけ合ひましょう。
- 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ところの電話相談

- 相談は無料で、匿名でお話いただくことも可能です。どうぞ、お気軽にお電話ください。
- コロナに関する心の相談専用ダイヤル：0952-73-8522（平日・8:30~17:15）
  - 佐賀ところの電話：0952-73-5556（平日・9:00~16:00）
  - 精神保健福祉センター：0952-73-5060（平日・8:30~17:15）