

## 宿泊療養施設や自宅で療養されている方へ ～こころの健康を保つために～

普段とは異なる生活の中、落ち着かない日々をお過ごしのことと思います。感染が長期化する状況で、動揺し気持ちがついていけないなどのつらい思いでいらっしやるのではないのでしょうか。

ウイルス等の感染は、人々の生活の中で起こることであり、あなたやご家族のせいで発生したわけではありません。しかし、新型コロナウイルスについては、現在、社会的な関心が高いことから、自身のことを責めたり、偏見や差別的な言動など周囲の反応に胸をいためることがあるかもしれません。

### 《気持ちの変化》

- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- あのときああしておけば良かったという自責感
- 投げやりになる
- 他人に対して怒りっぽくなる
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない

### 《からだの変化》

- 夜眠れない
- 食欲不振や過食
- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 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

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。相談は無料で、匿名でお話いただくことも可能です。お一人で抱え込まず、どうぞお気軽にご相談ください。

### ◆新型コロナウイルスに関するこころの電話相談◆ (秋田県精神保健福祉センター)

- 平日：9:00～16:00
- 土日祝日（年末年始を除く）：10:00～16:00
- TEL：018-831-3939

\*こころの健康を保つためのヒント「こころのケア小冊子」を掲載しています  
右記のQRコード  
またはURL (<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/48949>)  
にアクセスしてください

