

## 新型コロナウイルスに感染された方やご家族の方へ

このたびは、思いがけないご経験をされて、動揺し、気持ちがついて行けないなどのつらい思いでいらっしゃ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、ご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。

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ことがあります。

### 《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
- あの時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》

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 食欲不振や過食
- 夜眠れない
- 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
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる

- 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。
- 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いましょう。
- 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。

こころの電話相談 018-831-3939 (秋田県精神保健福祉センター)

<月～金> 9時～16時 <土日祝> 10時～16時 ※12月29日～1月3日を除く

対象は、秋田県内にお住まいの方です。匿名で相談可能です。

このリーフレットは、北海道立精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。