

新型コロナウイルスの感染症によりこころの不調を感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染症の生活への影響により、不安やイライラなどのストレスを抱え、こころの不調を感じたり、バランスを崩したりしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

このような状態が続くと、気持ちやからだ、行動にさまざまな変化があらわれることがあります。

○気持ちの変化

- ・不安や緊張が強くなる
- ・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
- ・自分を責める、投げやりな気持ちになる
- ・考えがまとまらない

○行動の変化

- ・アルコールやたばこの量が増える
- ・人と話したくなくなる、連絡を避けている

○からだの変化

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

○子どもの場合

- ・赤ちゃん返りをする
- ・甘えが強くなる
- ・わがママを言う、ぐずぐず言う
- ・反抗的になったり、乱暴になる
- ・起きている出来事を遊びとして繰り返す

- ・これらの状態は人によっては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。自然に回復していくことがほとんどです。
- ・気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐことがあります。1人で悩んだり抱え込んだりせず、こころの不調を感じたらご相談ください。
- ・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。ご自身の時間も大切にしましょう。手洗いやうがいなど、自分を守るための行動も大切です。
- ・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。

○子どもの回復のために大切なこと

- ・子どもが話すことは、否定せずに聞いてあげましょう。
- ・不安になっている子どもには、安心感を与えるような言葉かけをしましょう
- ・大人が落ち着いた言動を心がけましょう
- ・行動に変化があっても、むやみに叱りすぎないように気をつけましょう



新型コロナウイルス感染症に関するこころの相談

○広島県こころの悩み相談【コロナ関連】電話相談窓口

080-1577-4774 (開設時間: 平日 9 時～12 時/13 時～17 時)

※広島県立総合精神保健福祉センター(パレアモア広島)の精神保健に関するスタッフが対応します。匿名での相談も可能です。

○広島県こころの悩み相談【コロナ関連】SNS 相談窓口

LINE アカウント名 **広島県こころの悩み相談【コロナ関連】**

(開設時間: 平日 17 時～21 時/土・日・祝日 13 時～21 時)

※広島県から事業を受託した法人の公認心理師, 臨床心理士, 精神保健福祉士等が対応します。

※SNS 相談は LINE を利用した文字会話による相談です。

添付の QR コードまたは「広島県心の悩み相談【コロナ関連】」で、友だち登録をしたのち利用できます。



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

生活支援制度全般について **084-928-1266**

症状や受診について **084-928-1350**

特別定額給付金について **084-928-1267**

精神科医師によるこころの健康相談(予約制)

こころの病気, アルコール依存症などの精神科医師による相談ができます。本人, 家族の方が受けられる相談です。(ただし, 治療中の人を除きます。)

※相談は予約制です。ご希望の方は健康推進課までご連絡ください。

保健師によるこころやからだの健康相談

福山市健康推進課 **084-928-3421**

福山市松永保健福祉課 **084-930-0414**

福山市北部保健福祉課 **084-976-1231**

福山市東部保健福祉課 **084-940-2567**

福山市神辺保健福祉課 **084-962-5055**

福山市沼隈支所保健福祉担当 **084-980-7704**

