

## 新型コロナウイルス感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れ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、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

- 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

- 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

- このような状態が数週間続くことがありますが、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。
- このようなストレス反応は、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。

### ～ 連絡先 ～

北海道立精神保健福祉センター（札幌市白石区本通 16 丁目北 6-34）

○電話番号 011-864-7121（代）

（相談時間：平日 9:00～17:00）

対象は、札幌市を除く北海道にお住まいの方となります。

こころの電話相談専用ダイヤル

○電話番号 0570-064-556 匿名で相談可能です。

（相談時間（月～金）9:00～21:00（土日祝）10:00～16:00 ※12月29日～1月3日を除く）