

## こころの健康を保つために

～宿泊療養や自宅療養により行動が制限されている方へ～

新型コロナウイルス感染により、つらく苦しい状況にいらっしゃると思います。行動が制限されると、私たちには以下のような様々な感情や反応が生じることがあります

- ・他の人との交流が制限されることで、怒りや不安、孤独やさみしさを感じます
- ・自分が周囲の人に感染させてしまっているのではないかと心配になります
- ・イライラしたり、腹を立てやすくなります

### 【おすすめすること】

- 通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょう
- 感情をありのままに受け止めましょう
- できることや場所が限られていてもリラックスできる活動を心がけましょう（例えば深呼吸など）
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう  
また、楽しいと思えるようなものを紹介してもらい不安感を和らげましょう
- 希望を持ち続けましょう

### 【避けた方がよいこと】

- 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう
- 一日中、睡眠をとり続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう
- 感情を隠したり押さえ込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう

～ 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）