

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は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、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

- 不安や緊張が強い
- 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
- あのときああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる



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、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢を繰り返し見る

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
- 記憶力が低下する
- 皮肉な考え方、悲観的な考え方になる

- 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。
- このような状態は、多くの場合、自然に回復していきますが、**「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**

京都市こころの健康増進センターの相談電話について

○こころの相談電話 075-314-0874

毎週月曜日～金曜日 9:00～12:00 / 13:00～16:00 (※祝日・年末年始を除く)

○きょう・こころ・ほっとでんわ 075-321-5560

毎週月曜日・火曜日・水曜日 9:00～12:00

木曜日・金曜日 13:00～16:00 (※祝日・年末年始を除く)

○対象：京都市にお住まいの方

・匿名で相談可能です。新型コロナウイルスに限らない、一般的なこころの悩みに関するご相談もお受けしております