

## 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、不安や疲れなど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。

### 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
- 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、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢をくり返し見る

### 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

- ・このような状態は、人によっては数週間続くことがありますが、強いまたは慢性的なストレスを受けた時に『多くの方に起こりうる、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。手洗いやうがいなど、基本的な感染予防対策も大切です。ご自分の時間も大切にしましょう。
- ・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。

～不安やイライラなど、つらい気持ちが続く時はお気軽にご相談ください～

### 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

\* 北海道立精神保健福祉センター及び愛知県精神保健福祉センター作成のリーフレットを参考に作成しました。

(令和2年4月 京都市こころの健康増進センター)