

## 新型コロナウイルス感染症の影響で不安等を感じていらっしゃる方

新型コロナウイルス感染症の影響により、不安や動揺等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、気持ちやからだや考え方に、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、同じ夢をくりかえし見る

### 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、悲観的な考え方になる

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が、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。お一人だけで抱え込まずに、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。ご自分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。

### 広島県こころの悩み相談

※広島県内（広島市を除く）にお住まいの方について、相談員が対応します。

080-1577-4774 火・木曜日（祝日・12/29～1/3を除く）

9時～12時、13時～16時

### こころの電話（広島県精神保健福祉協会へ委託）

082-892-9090 月・水・金曜日（祝日・12/29～1/3を除く）

9時～12時、13時～16時30分

### こころのライン相談（SNS）

アカウント名「こころのライン相談@広島県」 火・木・土・日曜日 17時～21時