

新型コロナウイルスに感染された方へ



～こころの健康を保つために～

静岡県中部保健所

新型コロナウイルス感染によって、動揺し、不安な気持ちで過ごしている方もいらっしゃるかもしれません。

ウイルス感染は、どれだけ注意を払っていても誰もが感染する可能性があります。決してあなたやあなたのご家族のせいではありません。

慣れない環境や行動の自由が制限されるという強いストレスがかかる中で、下記のような反応が生じることがあります。これらは特別なものではなくこの状況では誰にでも起こりうる自然な反応です。

環境が落ち着けば、ほとんどが自然に回復していきます。

★こころの不調のサイン★

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- 投げやりになる
- 自分を責める
- 誰とも話す気にならない

気持ちの変化



- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛、食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢を繰り返し見る

からだの変化



- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

考え方の変化



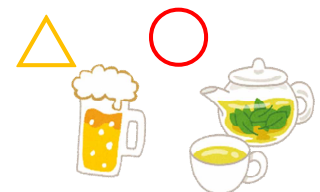
～こころの健康を保つために、ご自身でできること



いつもどおりの生活リズム
定期的な食事・運動、適度な睡眠



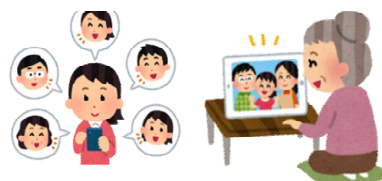
リラックスできる活動を取り入れる
深呼吸、ストレッチ、瞑想、楽しめる活動



ストレスや不眠にはお酒よりも
白湯やハーブティーが◎



信頼できる情報の収集
多すぎると不安になりやすい



家族や友人とのつながり続ける
(電話や SNS を活用)



感情を抱え込まず相談を！
(身近な方への相談や相談機関を利用)

➡相談窓口に関しては裏面をご覧ください

ストレスを受け続けることで、こころの回復がうまくいかない場合もあります。気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

つらい気持ちが続いてしまう方、どうすればよいかわからず悩まれている方はお一人で抱え込まず、ご連絡ください。



こころの悩みの相談窓口

◎ こころの電話（電話相談）

電話番号：054-285-5662（匿名でのご相談も可能です）

（平日 8:30～11:45、13:00～16:30）

（17:00以降は静岡いのちの電話、浜松いのちの電話に転送されます。）

◎ 若者こころの悩み相談窓口（電話相談）

電話番号：0800-200-2326（匿名でのご相談も可能です）

（毎日 24時間）

概ね40歳未満の若者のこころの悩みに関する相談をお受けしています。

◎ 24時間子どもSOSダイヤル（電話相談）

電話番号：0120-0-78310（匿名でのご相談も可能です）

（毎日 24時間）

対象は小学生、中学生、高校生です。

◎ 静岡県中部健康福祉センター（中部保健所）（電話相談・来所相談）

電話番号：054-644-9281（匿名でのご相談も可能です）

（受付時間 平日昼間 8:30～17:15）