

新型コロナウイルス感染に関して不安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に伴う影響に関して、長期化するにしたがって不安や疲れといった心理的負担を感じる方もいらっしゃると思われます。普段からコロナに関する情報は、**信頼できる**ところ（厚労省、徳島県のホームページなど）から**時間を決めて**（1日1回30分など）手に入れましょう（不確かな情報、多すぎる情報は不安を強めます）。

ストレス状態が長く続くと、気持ちや身体、生活に様々な影響が及ぶ場合があります。

ストレス状態が長く続くと…

気持ち

- ・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
- ・落ち込み
- ・誰とも話す気にならなくなる
- ・涙もろくなる
- ・自分を責める
- ・投げやりになる

身体

- ・疲れやすい
- ・めまい、頭痛、肩こり
- ・吐き気、腹痛
- ・食欲不振、過食、飲酒量の増加
- ・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
- ・同じ事を繰り返し考える
- ・記憶力が低下する
- ・皮肉、悲観的な考え方になる

このような状態は、慢性的なストレスを受けた時に「多くの人に起こる、正常で自然な反応」です。長い時には数週間続く場合もありますが、ほとんどの場合は自然に回復します。

◎不安を感じた時の対処方法

- ・食事、睡眠のリズムを守る（眠れなくても横になるだけでも休めます）
- ・カフェイン、お酒、激しい運動や大きな音等の強い刺激は避ける
- ・軽い運動を取り入れる
- ・リラックスできる音楽や映画を見る
- ・身近な人に不安や悩みを話す（電話やSNSでも可。コロナ禍だからこそつながりを大切に）

ただし、このようなストレスの感じ方は、個人差があります。

⇒ 不眠、食欲不振、不安などが長く続く場合はご相談ください

徳島県精神保健福祉センター

- ・電話番号：088-602-8911
- ・相談時間：平日午前9時から午後4時まで
- ・対象：徳島県内に在住の方

