

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

<感染流行などのストレス状態で生じやすい、さまざまな心身の問題>

- ・感染が拡大する状況では、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など、こころやからだにさまざまな変化が起こりやすいと考えられています。
- ・このような状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時、年齢や性別を問わず、『どなたにでも起こりうる、正常な反応』です。
- ・時間の経過で自然と回復することも多いのですが、気持ちを信頼できるひとに話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。下記のような相談窓口がご利用いただけます。

【メンタルヘルスに関する相談窓口】

大分県こころとからだの相談支援センター（精神保健福祉センター）
予約・相談電話 097-541-6290
平日 8:30～12:00、13:00～17:00

<日常生活で気をつけること>

1. 「こころとからだを健康に保つ生活」を送りましょう

- ・十分な睡眠，バランスの良い食事をとって，規則正しい生活をしましょう。
- ・メールや電話などで信頼できる友達や家族と話をしましょう。
- ・人混みを避けた場所での散歩など適度な運動を心がけましょう。
- ・アルコールやタバコ等のとりすぎには注意しましょう。

2. 「正しい情報」を，「適切な量」で取り入れましょう

- ・国や自治体で紹介しているものなど、情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう。
- ・さまざまな情報で不安になる時は、一日のうち決まった時間にニュースを見るなどして、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

3. デマ等による偏見、差別をふせぐために

- ・感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」に基づいた「偏見」「いじめ」が発生することがあります。情報を発信する時・受取る時は、ひと呼吸おいて、情報源が確かかなどその情報の正確さや内容などをチェックしてからにしましょう。

<すべての皆さんに配慮していただきたいこと>

○ 地域で感染した人を支援している介護・保健医療従事者に敬意を払いましょう

- ・命を救い、あなたやあなたの愛する人の健康を守るため、最前線で頑張っている介護・保健医療従事者が果たしている役割に敬意を払い、感謝の気持ちをもちましょう。

*このリーフレットは、茨城県精神保健福祉センターのリーフレット等を参考に作成しました。

*このリーフレットは、大分県こころとからだの相談支援センターホームページからダウンロード可能です。