

## 新型コロナウイルス感染拡大で不安等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の影響に関して、不安や動揺等を感じ、ストレスを感じる方も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、程度の差はあっても誰でも次のような心身の反応や状況が現れることがあります。

### ＜さまざまなストレス反応の例＞

#### 感情面

- 感情がにぶくなる
- 強い恐怖・不安
- 眠れない・夜中に目がさめる
- 孤独感・罪悪感
- イライラ

#### 思考面

- 物事に集中できない
- 思考力の低下・まひ・混乱
- 忘れっぽい・覚えられない
- 判断力・決断力の低下

#### 行動面

- 興奮・取り乱す・怒りっぽい
- 閉じこもり
- 飲酒や喫煙の増加
- 生活が不規則になる

#### 身体面

- 頭痛・肩こり
- 手足のだるさ
- 胃のもたれ・下痢便秘
- 息苦しさ
- 食欲不振

※ こどもの場合は、上記に加えて、「赤ちゃん返り（指しゃぶり、おもらし等）」、「親の姿が見えないとパニックになる」、「物音に過敏になる」などがあります。

○これらの反応は、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「異常な状況に対する正常な反応」です。時間の経過とともに、次第に落ち着きをとりもどしていきますが、回復にかかる時間は人それぞれです。マイペースでゆっくり元気をとりもどしましょう。

○ストレスに対処するには、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規則正しい生活をし、気分転換を図りながら、つらいことは一人で抱え込まず誰かに話してみましょ。身近に相談できる方がいない場合は、『青森県立精神保健福祉センター こころの電話』でも相談を受け付けています。

○手洗いやうがい等自分を守るための行動も大事にしましょう。

○ストレスの多いメディア（テレビ、ラジオ、ネット等）の見聞きを制限し、信頼できる情報を収集しましょう。

＜参考＞ 新型コロナウイルス感染症について（青森県ホームページ）

<https://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/wuhan-novel-coronavirus2020.html>

#### 青森県立精神保健福祉センター こころの電話

017-787-3957 又は 017-787-3958

＜相談時間＞ 月～金 9:00～16:00（祝祭日 年末年始は休み）

・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もお受けしております。

