

新型コロナウイルスに感染された方やご家族の方へ

このたびは、突然、思いがけないご経験をされて、動揺し、気持ちがついていけない等のつらい思いをされているのではないのでしょうか。

ウイルス等の感染は、人々の生活の中で起こることであり、あなたやご家族のせいでは発生したわけではありません。しかし、新型コロナウイルスについては、現在、社会的関心が高く、様々な情報により、ご自身のことを責めたり、周囲の反応に胸を痛めることがあるかもしれません。

このように自分ではどうにもできないような大変な経験により、強いストレスにさらされると、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、次第に落ち着きを取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、ご家族同士で声をかけあいましょう。

○つらい気持ち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 ころの電話』でも相談をお受けしています。



青森県立精神保健福祉センター 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、一般的なころの悩みもお受けしております。