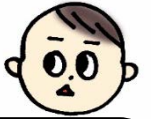


【新型コロナウイルス感染拡大でストレスを感じている方へ】



新型コロナウイルスの感染拡大によって日々の生活にストレスを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
ストレス状態が続くことで、こころやからだ、考え方に様々な変化が起こることがあります。

ストレスによる様々な変化

「こころ」の変化



- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- 後悔などの自責感
- 投げやりになる
- 怒りっぽくなる
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない

「からだ」の変化



- 疲れやすい
- 目まい, 頭痛, 肩こり
- 吐き気, 胃痛
- 食欲不振や過食
- 夜眠れない
- 悪い夢を繰り返して見る

「考え方」の変化



- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる



これらストレスによる変化は誰にでも起こる「**正常な反応**」です。

- ① 不安な気持ちは一人でためこまず、同僚や家族、友人に相談しましょう。
辛い気持ちをためこんだままだとマイナスな考えから抜け出せません。
気持ちを共有し、悪い考えから抜け出すきっかけを作りましょう。
- ② 適度に体を動かし、気分転換することをこころがけましょう。
運動はからだはもちろんのこと、こころにも良い変化をもたらします。
ストレッチなど**適度**にからだを動かすことを心がけましょう。
- ③ テレビやネットなどの情報を取り込みすぎないようにしましょう。
情報を取り入れることも大事ですが、**不安や心配に感じる時間が長**くなってしまいます。見る時間を減らすことを心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症関連 心のケア相談窓口
電話番号 092-761-5520 福岡市精神保健福祉センター
受付時間 平日11時～16時