

新型コロナウイルス感染症のことで不安を感じている皆様へ

“新型コロナウイルス”という未知のウイルスの出現で、思いがけない体験をし、また今後の見通しが持てない状況で不安な気持ちを感じているのではないのでしょうか。

このような経験をしたとき、イライラしたり落ち込んだり、不眠や食欲不振などの症状が起こることがあります。これはふつうの反応で、個人差がありますが、自然に回復することがほとんどです。

つらい・苦しい気持ちを誰かに話すことで和らぐことがあります。一人で悩まずにどうぞご相談ください。

こころの健康を保つためのヒント

- 毎日できることを決め、取り組みましょう。体内時計が安定します。
- 同じ時刻に起き、寝るようにしましょう。遅い昼寝や、寝過ぎは逆効果です。
- 適度に屋外で過ごすようにしましょう。日の光は心を落ち着かせてくれます。
- 適度にからだを動かすこと、運動することを心がけましょう。
- 同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても、食べたくない時もあるかもしれませんが、少量でも良いので食べるようにしましょう。
- 人との交流は大切です。LINEのような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うものであれば、上手に活用しましょう。
- 夜間に明るい光（特にブルーライト）を浴びるのは避けましょう。
ブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまいます。

※新型コロナウイルス感染症大流行下におけるこころの健康を保つコツより

相 談 窓 口	「こころ」の健康に関すること
相 談 内 容	眠れないことが続いたり、不安な気持ちになるなど、心の健康面で心配なことがある、医療機関の受診方法など。
お問い合わせ先	◆福島県精神保健福祉センター 相談受付時間／月～金（祝日を除く） 9時～17時 電話：0570-064-556 ◆県中保健福祉事務所 相談受付時間／月～金（祝日を除く） 9時～17時 電話：0248-75-7818（障がい者支援チーム） ◆浅川町保健センター 相談受付時間／月～金（祝日を除く） 9時～17時 電話：36-4722