

県民の皆様へ

～新型コロナウイルスにともなう不安やうつに対する心のケアを～

新型コロナウイルス(COVID-19)による感染症は、人々に不安や恐怖を与えています。感染予防対策や長引く自粛生活で、多くの人が言いようのない疲れを感じているのではないのでしょうか。

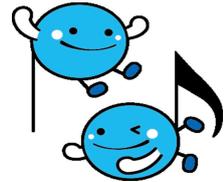
このウイルスは、人と人がふれあう機会を失わせるだけでなく、人々の心のつながりをも破壊しようとしています。一人ひとりが落ち着いて、冷静に考え、行動していくことが大切です。

◆ 正しい情報を取り入れましょう

- 悪い情報や根拠のないデマに振りまわされて、よけいに不安が強くなることがあります。
- 情報に触れすぎないようにしましょう。不確かな情報を取り入れるのは避けましょう。
- 国や自治体が紹介しているものなど、情報源の確かな情報と知識を得るようにしましょう。

◆ 心のつながりを大切に

- 感染予防のために、不要不急な人との接触はできるだけ避けましょう。しかし、人と人との心のつながりは大切にしましょう。
- 孤立や孤独にひとり悩み苦しまないように、電話やSNSなどをとおして、友だちや家族と連絡を取り合いましょう。
- 不安やイライラから、思わず誰かを傷つけたり、悲しませたりすることがないようにしましょう。DVや虐待などになってしまいそうなときは専門相談機関に相談してください。
- こんなときこそ、周囲の人に愛や感謝をあらわしましょう。みんな誰もが、がんばっています。そして、最前線でたたかっている医療従事者をみんなで支えていきましょう。



◆ 心の健康に気をつけましょう

- 今の状況では、不安や恐怖、イライラなど、精神的に不安定になるのは自然な現象です。
- 十分な睡眠やバランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけましょう。
- 信頼できる友だちや家族と話すことで、精神的な安定を得やすくなります。会えなくても、心はつながっているということを確認するだけでも心の健康には大切です。
- お酒やタバコなどの取り過ぎに注意しましょう。ストレスを解消するつもりが、ついつい過剰になりすぎて、心もからだも傷つけてしまうおそれがあります。
- 話す人がいない、誰にもつらい気持ちを話せない。不安やうつなどの症状が長引くときは、ひとりで抱え込むことなく、専門相談機関や医療機関に相談しましょう。



【心のケア相談窓口】

高知県立精神保健福祉センター 電話:088-821-4966 [受付時間] 平日8:30~17:15