

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、思いがけないご経験をされて、動揺し、気持ちの整理がつかないなどのつらい思いでいらっしゃ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、社会的な関心が高いことから、ご自身のことを責めたり、周囲の反応に胸をいためることがあるかもしれません。

自分ではどうにもできないような、大変な経験をしたとき、気持ちやからだや考え方に影響が出ることがあります。

気持ちの変化

- 涙もろくなる
- イライラする、気分の浮き沈みが激しい
- あのときああしておけば良かったという自責感
- 投げやりになる
- 他人に対して怒りっぽくなる
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない

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

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、同じ夢を繰り返して見る



子どもの変化

- 大人と同じような変化がみられる
- 赤ちゃん返り（大人にまわりつく、よく泣く、お漏らしをする、かんしゃくが増えるなど）
- 遊びの中でおきていることを再現する

- このような状態が数週間続くことがあります。大変な経験をした時に、多くの方に起こる正常な反応です。
- 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にしましょう。
- ご家族同士で声をかけ合しましょう。
- これらの状態は、自然に回復していくことがほとんどですが、**「つらい気持ちを誰かに話す」「相談する」**ことでつらさが和らぐことがあります。お一人で抱え込まず、**ご相談ください。**
- 不安から、しばしば不正確な噂やデマが発生することがあります。信頼できる情報源から事実を確認しましょう。時には、マスコミ報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮が抑えられることがあります。

さいたま市こころの健康センター（さいたま市浦和区上木崎 4-4-10）

Tel 048-762-8548（平日 9:00~17:00）、Fax 048-711-8907

さいたま市 こころの電話

Tel 048-762-8554（平日 9:00~16:00）

相談の秘密は守られます。
匿名で相談可能です。