

新型コロナウイルス感染症の拡大等に伴う

こころの不調を乗り越えるために

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、わたしたちの生活にも大きな影響が出ています。中には、不安やイライラを抱え、こころのバランスを崩している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

思いがけない経験をして精神的に不安定になることは、異常な事態に対する正常な反応です。こころの不調を乗り越えやすくするために知っておいてほしいことがあります。

すべての方へ

よくみられる症状や変化

- 眠れない
- イライラする
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない
- 身体の調子が悪い

乗り越えやすくするために

- ① 休息を取りましょう
- ② 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
- ③ お酒やカフェインの取りすぎに注意しましょう
- ④ イライラが強まった時は、深呼吸してリラックスするようにしましょう
- ⑤ 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう



お子さんを見守る方へ

ストレスがかかったときに

子どもによくみられる変化

- 赤ちゃん返りをする
- 甘えが強くなる
- わがママを言う。ぐずぐず言う
- 反抗的になったり、乱暴になる
- 起きている出来事を遊びとして繰り返す



お子さんの回復のために大切なこと

- ① 一緒にいる時間を増やしましょう
- ② 子どもが話すことは、否定せずに聴いてあげましょう
- ③ 不安になっている子どもには、安心感を与えるような言葉かけをしましょう
- ④ 大人が落ち着いた言動を心がけましょう
- ⑤ 行動に変化があっても、むやみに叱りすぎないように気をつけましょう

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。

連絡先

- ① 北九州市立精神保健福祉センター（北九州市小倉北区馬借1丁目7-1）
093-522-8729（月～金 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く）
- ② 北九州市自殺予防こころの相談電話
093-522-0874（月～金 9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く）