

新型コロナウイルス感染症で療養をされている皆様へ

～心の健康を守るための生活のヒント～

制限された生活の中では、こころと体に様々な変化が起こる可能性があります。その多くは一時的なストレス反応であり、多くの人は時間とともに徐々に回復していきます。

しかし、ストレスが長期化する場合や個人の心理的ショックが激しい場合には、適切な医療やケアにつながらないと、深刻な精神的問題が残る場合があります。こころの健康を守る生活のヒントについて紹介します。

<生活リズムを整える>

- ・カーテンを開け、日の光を浴びる
- ・外に出られなくても窓際で過ごす
- ・換気ができる環境なら積極的に換気する
- ・短時間でも体を動かす(ヨガ・ストレッチ・ラジオ体操など)
- ・昼寝は避ける(乳幼児以外は特に午後遅い時間の昼寝は避ける)
- ・就寝の1時間前にはスマートフォンなどのブルーライトを浴びないようにする
- ・決まった時間に寝る
- ・アルコールの取りすぎには注意する



<孤立しない>



直接会えなくても(対面でなくても)つながりを維持しましょう。

- ・電話、ビデオ通話、SNSなどでつながりを維持する
- ・安心して話ができる人との時間を持つ
- ・感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に伝えましょう

- ・「今、話してもいい?」と相手に尋ねる。
- ・自分がしてほしいことを相手に伝える。
- ・「話をきいてくれてありがとう」と伝える
など、相手への思いやりも必要です

<意識して気分転換>

部屋の中でも気分転換のために、好きなことをしたり、リラックスできる時間を持ちましょう

- ・読書
- ・お茶を飲む
- ・日記をかく

など自分の好きなことをしましょう



<情報との適切な距離>

・多すぎる情報は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすことがあります。様々な情報で不安になる時は、決まった時間のみニュースを見るなど、情報を取り入れすぎないようにしましょう

・情報を発信する時・受け取る時は一呼吸おいて情報源が確かかなど正しいものかチェックして「不確かな噂やデマ」「偏見」「いじめ」の発生を防ぎましょう

注意したほうがよいサイン

次のようなことがあったときには、無理をせずに専門家等に相談をしましょう

- ・睡眠がほとんどとれない状態が何日も続く
- ・不安や悲しみなどで涙が止まらない
- ・自分の気持ちがコントロールできなくてつらい
- ・自分の体を傷つけてしまったり、物を壊してしまったりする
- ・混乱してどうしようもなくなる

誰かに相談することでつらさがやわらぐこともあります。

我慢せず、ひとりで悩まず、相談してください

こころの健康についての相談窓口

三次市健康推進課 平日 8時30分～17時

☎ (0824) 62-6257

FAX (0824) 62-6382

メールアドレス kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp