

新型コロナウイルス感染症拡大に関して不安を感じておられる方へ

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

このようなストレス状態が長く続くと、こころ・からだ・考え方に様々な変化があらわれることがあります。誰にでも起こりうる反応で、これらの反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐこともあります。

1. こころの変化

- ・不安や緊張が強い
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・涙もろくなる
- ・あの時ああしておけば良かったと自分を責める
- ・投げやりになる

2. からだの変化

- ・疲れやすい
- ・めまい・頭痛・肩こり・腹痛
- ・吐き気・胃が痛い
- ・食欲がない、食べ過ぎる
- ・眠れない
- ・いやな夢、同じ夢を繰り返し見る

3. 考え方の変化

- ・考え方がまとまらない
- ・同じことを繰り返し考える
- ・記憶力が低下する
- ・皮肉・悲観的な考え方になる



1. メンタルヘルスに関する相談窓口

こころの健康相談専用電話 (086) 803-1274

受付時間：平日（土・日・祝日・年末年始を除く）9:00～12:00 / 13:00～16:00

2. 新型コロナウイルスに関係した差別やいじめ等の人権侵害を受けた時の相談窓口

- ・みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）

電話：0570-003-110

受付時間：月～金 8:30～17:15

- ・子どもの人権110番（全国共通無料ダイヤル）

電話：0120-007-110

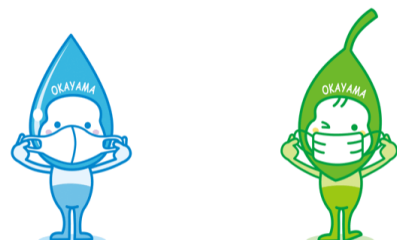
受付時間：月～金 8:30～17:15

- ・外国語人権相談ダイヤル

電話：0570-090911

受付時間：月～金 9:00～17:00

対応言語：英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語およびタイ語



岡山市こころの健康センター