

新型コロナウイルス感染症で療養された皆さま

(出典:京都市立医科大学付属病院 精神科・心療内科)

～この感染症は、誰もがかかる可能性があります。ご自身を責める必要はありません～

思いがけない感染により、気持ちが動揺したり
辛い思いをされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「どうして自分だけが…」 「迷惑をかけて申し訳ない」
「孤独感」 「後悔」 「このまま治らないのでは」
「偏見や差別が怖い」 「社会復帰できるか不安」…等

これらは、多くの方に起こりうる正常な反応で、
自然と回復していくことがほとんどです。

こころと上手に付き合うヒント

気持ちを誰かに話すことでつらさが和らぐことがあります。
オンラインも活用しながら、信頼できる人とつながりましょう。

食事や睡眠など、日常生活のリズムを崩さないようにしましょう。
決まった時間に起き、朝食をとり、日光を浴びることは、快適な睡眠につながります。

情報が多すぎると不安を引き起こすことがあります。
信頼できる情報を必要なだけ取り入れるようにしましょう。

時間が経っても、眠れない、精神的に不安定などがあったら
おひとりで抱えず、かかりつけ医などに相談しましょう。

電話相談もご利用ください

千葉県精神保健福祉センター043(263)3893 (月～金 9:00～18:30)