

## 生活環境の変化等でストレスを抱えている県民の皆様へ

### 〈感染流行で生じやすい、さまざまな“こころの問題”〉

感染が拡大する状況では、不安、恐怖、怒り、イライラ、不眠など、こころやからだに様々な変化が起こりやすいと考えられています。こうした反応は決して特別なものではありません。

つらい状況が続くときは誰にでも起こりうる正常な反応です。

このようなストレス反応は、多くの場合時間の経過や状況

の改善により自然に回復していきますが、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があります。不安やイライラなど、

つらい気持ちが続くときはお気軽にご相談ください。



### 〈どのようなことに気をつければよいのでしょうか〉

#### 1. こころとからだを健康に保つ生活を送りましょう

- 十分な睡眠、バランスの良い食事、規則正しい生活を心がけましょう。
- メールや電話などで信頼できる人（友達や家族）と話をしましょう。
- 人込みを避けた場所で、散歩や適度な運動を心がけましょう。
- アルコールやタバコ等のとりすぎには注意しましょう。

#### 2. 「正しい情報」を「適切な量」で取り入れましょう

- 国や自治体で紹介しているものなど、情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう。
- 多すぎる情報で不安が高まることがあります。一日のうち決まった時間にニュースを見るなどして、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

#### 3. デマ・偏見・差別を防ぐために

- 感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあります。「確かな情報」を持ち、差別的な言動に同調しないようにしましょう。



福岡県精神保健福祉センター 心の健康相談電話

○電話番号：092-582-7400

○受付時間：平日（祝日、年末年始を除く）

9時～12時、13時～16時

○対象：福岡県にお住まいの方（福岡市、北九州市以外）