

医療従事者の皆さまへ




新型コロナウイルスに携わる医療従事者の皆さま、日々の活動、本当にお疲れ様です。多くの県民の方が、皆さまの活動によって救われています。

感染リスクの不安を抱えながらの支援活動は、心身ともに大きな負担がかかっていると思われます。このような支援活動においては、自分の疲れや心身の変調に気づきにくいと言われてしています。

一生懸命に活動されているあなたご自身のことも、どうか気遣ってください。活動にあたっては、こまめに休息をとり、決して無理をしないでください。

「こころの疲れ」のサイン

- ・気分が落ち込む
 - ・物事に集中できない
 - ・よく眠れない
 - ・イライラする
 - ・すぐに腹が立つ
 - ・何をしてもおもしろくない
 - ・ミスや忘れ物が増える
 - ・感情がなくなったような気がする
 - ・じっとしてられない
 - ・問題があるとわかっているにもかかわらず考えたくない
- 

「こんな時」だからこそ、セルフケア

大切な支援を行うためには、ご自身の健康管理にも十分な注意を払う必要があります。上記のようなサインが現れたら、できるだけ早くストレスの軽減に努めましょう。

① **生活ペースを維持しましょう。**

睡眠時間を確保しましょう。

休憩と食事・水分を意識してとりましょう。

② **自分の心身の反応に気づきましょう。**

不眠が続くときは、（お酒にたよらず）受診しましょう。

③ **積極的に気分転換しましょう。**

深呼吸、目を閉じる、ストレッチ、散歩、音楽を聴く、入浴などがあります。試してみましょう。

④ **誰かに自分の話を聞いてもらいましょう。**

ひとりではためこまないことが大切です。なるべくこまめに声をかけあいましょう。

家族、友人に積極的に連絡しましょう。

こころに疲れを感じたら下記にご相談ください。相談の内容の秘密は厳守します。

『医療従事者の皆さまのための“こころの相談”』

福岡県精神保健福祉センター

○ 電話番号：092-582-7700（専用電話）

○ 受付時間：平日（祝日、年末年始を除く）
9時～17時

○ 対象：医療従事者とそのご家族の皆さま