

新型コロナウイルス対策に従事された方へ

こころの健康のために

新型コロナウイルスにおいて、感染の蔓延防止対策は非常に重要な業務です。しかし、このたびのような感染防止対策に従事された方は、通常経験したことのないストレスから、これまでに感じたことのない気持ちの変化や、体の不調が起きることがあります。それらは多くの従事者が普通に体験するもので、決して特別なものではありません。

➤ このようなことはありませんか

頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどがとれない。
気持ちが高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めたりする。
食欲が落ちる、疲れやすく、体がだるい。
今回の業務の体験に関連した夢を見る。体験した光景が突然繰り返しよみがえる。
以前と比べて活力や集中力が低下している。
物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。
イライラして、怒りっぽくなる。涙が止まらない。

多くの場合は自然に回復していきませんが、回復までに長い時間がかかることがあります。

➤ こころと体の健康を保つために

食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
眠れないからといってお酒の量を増やすと、かえって睡眠の質は低下します。
一般的な成人男性の節度ある適度な飲酒量は、ビールの場合は中瓶1本以内、日本酒の場合は1合以内です。
ちょっと一休み。全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう。
人と人のつながりを大事に、ご家族、ご友人、同僚同士で声をかけ合いましょう。
回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。

➤ 気になることがあったら

遠慮しないで職場の上司や管理者などに相談しましょう
精神保健福祉センターでも相談できます

【相談先】

相模原市精神保健福祉センター 042-769-9818
平日 8:30～17:00 (12:00～13:00を除く)
こころのホットライン 042-769-9819
毎日(年末年始を除く) 17:00～22:00 (受付は21:30まで)