

< メンタルケアについて >

新型コロナウイルス感染症の流行については、日々状況が変わっていく中で、皆さんの生活にもさまざまな影響が出ていると思います。

- ・ 自分や家族が感染するのではと不安で仕方ない
- ・ 予定していたことが急に変更や中止になった
- ・ 情報が氾濫していて何を信じていいかわからない

など、不安やストレスを感じている人も多いことでしょう。

● ストレスを感じることは自然な反応です

このような時に不安、悲しみ、怒り、恐れ、気分の落ち込みなどを感じることは人間として自然なことです。それに伴い、イライラする、ソワソワする、眠れない、食欲がない、などの身体症状が出ることも稀ではありません。

信頼できる人と話したり、少しの間目を閉じてゆっくり呼吸を数えるなどして、ストレスを和らげることを心がけてみてください。

● 生活のリズムを維持しましょう

ストレスへの抵抗力を高めるために、睡眠、食事、適度な運動などで生活のリズムを維持しましょう。健康的な生活リズムは免疫力を高めることにもつながります。

● インターネットやスマホを使う時間はコントロールしましょう

ネットやスマホを見る時間が増えがちになると思いますが、ネット上はさまざまな情報があふれ、中には信憑性が低い情報や不安をあおるような情報も含まれています。

ネットやスマホを使う時間に気をつけて、正確な情報を手に入れましょう。

● こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

体がだるい、眠れない、イライラする…心の健康が気になるときに。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

