



## 新型コロナウイルスによる ストレスへの対処について



### ストレスや不安について

感染の拡大によって、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく自然なことです。感染拡大のニュースばかりに接していると、誰でも不安になります。事実と噂を区別できるように、市や厚生労働省のホームページなどで事実確認をして、必要以上の情報を見たり聞いたりする時間を減らしましょう。



### 心身の健康のために

食事、睡眠、運動を適度にとり、健康的な生活習慣を心がけましょう。気持ちを落ち着かせるために、タバコやお酒などに頼らないようにしましょう。耐えられないと感じたら、医療機関を受診したり、青森市保健所の「こころの相談窓口」などに相談しましょう。



### 少しでも気持ちを楽にするために

信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。友達や家族などと連絡を取り、社会との接点を大切にしましょう。困難な状況で自分の気持ちとうまく付き合っていくために、自分のこれまでの経験の中で、気持ちを楽にするために役立ったことを活用しましょう。



(参考) WHO「COVID-19流行によるストレスへの対処」

青森市では、精神保健福祉士や保健師による「こころの相談窓口」を設置していますので、つらい気持ちを抱えているかたはひとりで悩まずに、ご相談ください。

青森市保健所「こころの相談窓口」 ☎017-718-3434  
受付時間：月～金（祝日及び年末年始を除く） 8：30～18：00