

# 新型冠状病毒肺炎与「心理健康呵护」

2020年3月6日版

## < 因感染传播易引发的“各种心理问题” >

感染不断扩大的情况下，易给身心带来不安、压力、恐惧、易怒、兴奋及失眠等各种各样的变化。这些反应变化，绝不是特殊情况，而是「谁都会发生的自然反应」。大多数情况可以通过改善状况，自然恢复。

但是，因为随着感染传播及行动限制的持续，容易造成心理疲劳。让我们时刻关注以下几点度过生活吧。另外，当心理持续出现不适时，不要勉强，请向身边可信赖的人商量。

## < 该注意什么问题呢？ >

### 1. 保持「身心健康的生活」

- 保持充足睡眠、平衡膳食、生活作息规律
- 通过邮件或电话与可信赖的朋友、家人沟通
- 避开人群，注意适宜散步、运动
- 避免为平复情绪而饮酒、抽烟的行为

### 2. 获取「正确」、「适宜数量」的信息

- 尽量获取来源明确、真实可靠的信息及知识（获取国家及自治体介绍发布的信息最安全）。
- 面对各种信息，产生不安情绪时，请减少看电视及上网的时间，不要获取过多的信息。

### 3. 避免谣言·偏见·歧视

- 因感染扩大造成的不安，常常会产生「不正确传闻·谣言」，「偏见」，「欺凌」等现象。在发送信息或接收到信息时，先稍微喘口气停顿下，确认一下信息来源，确认信息是否正确之后再行下一步。

## < 对于支援和采取对策的人员 ~ 请不要勉强自己 ~ >

参与支援的各位，您们辛苦了。

在活动中，请注意休息，与同伴互相帮扶，互相鼓励，不要孤立。

当精神上感到痛苦时，请尽快向上司或可信赖的人倾诉商量。

以上信息刊登在茨城县精神保健福祉中心主页。

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09senta/sinsai.html>)