

新型コロナウイルス感染症の流行と こころの健康

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

新型コロナウイルス感染拡大やその影響について、不安を感じたり気持ちが動揺したりする人も少なくないのではないのでしょうか。このようなストレス状態が長く続くと、気持ちや体、考え方にさまざまな変化が現れることがあります。以下のような症状が現れていないか確認しましょう。

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽい
- 気分の浮き沈みが激しい
- 誰とも話す気にならない
- 涙もろい など

体の変化

- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない など



考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下する
- 悲観的な考え方になる など



一人で抱え込まずに、ご相談ください

上記のような症状は、強いストレスまたは慢性的なストレスを受けると多くの人に起こりうる正常な反応です。自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。一人で抱え込まずに、身近な人や相談機関に相談しましょう。

津市でも「精神科医師によるこころの健康相談」を開催しています。日程など詳しくは、中央保健センター(☎229-3164)または久居保健センター(☎255-8864)にお問い合わせいただくか、津市ホームページをご覧ください。



専門の相談員が対応「よりそいホットライン」

☎0120-279-338 24時間通話料無料



新型コロナワクチンに関する問い合わせ先・相談先

- 津市のワクチン接種の手続きや予約
津市新型コロナワクチン接種予約・相談電話窓口(コールセンター)
☎0570-059567(8時30分~18時、土・日曜日、祝・休日可)
- ワクチン接種に関する質問・相談
みえ新型コロナウィルスワクチン接種ホットライン
☎224-2825(9時~21時、土・日曜日、祝・休日可)
- 津市ホームページ新型コロナワクチン接種について

HP 津市 ワクチン

検索

