

新型コロナウイルス感染症の支援や対策に携わる方のご家族・同僚・上司の皆様へ

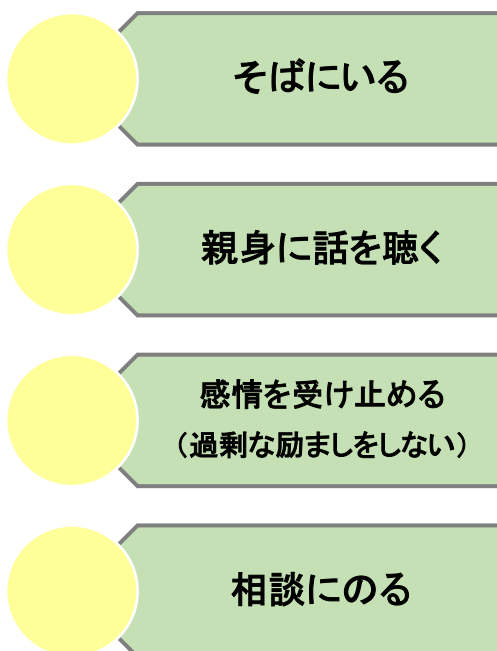
## 大切な人のこころのケアのために

～あなたの周りに心のSOSを出している人はいませんか？～

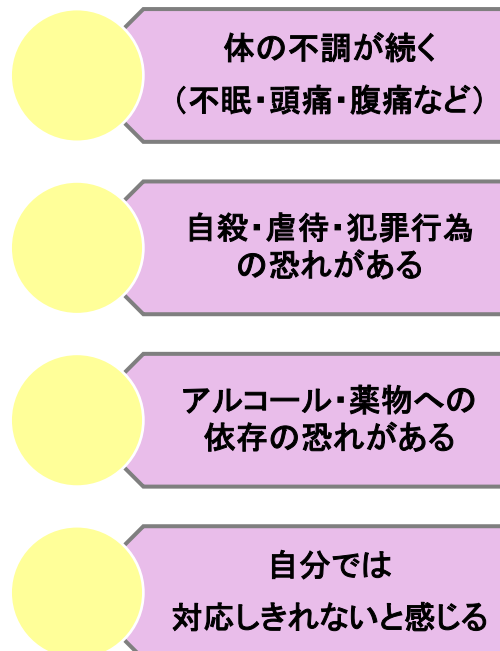
- 表情がなく、ぼうっとしている。
- 話をしなくなるなど、必要以上に緊張し、過敏になっている。
- 突然興奮する(怒る、泣く)など、パニック状態になる。
- 突然人が変わったようになり、現実的でないことを言う。
- そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも強く反応する。
- イライラして攻撃的になる。周囲の手助けを受け入れられない。
- 吐き気やめまい、息苦しさ、頭痛、不眠、食欲不振などの症状を訴える。
- 判断力と集中力が低下し、簡単なミスが増える。
- 仕事や趣味への意欲がわかない。

こうした症状は、「急性ストレス反応」と言い、新型コロナウイルス対応等で起こる様々な出来事、日常とは違う『異常事態に対する正常な反応』として誰にでも起こりうる反応です。また、こうした状況は、出来事や体験から2, 3ヶ月～半年続く場合もあります。

### 接し方のポイント



### 専門家への促し



あなたの周りに上記の症状がみられる人がいる場合、また、症状があまりにも強かったり、悪化してくる場合には、専門家の援助を受けるよう本人に伝えてください。

<連絡先> 山梨県立精神保健福祉センター  
055-254-8644(平日午前8時30分から午後5時15分まで)  
～プライバシーに十分配慮して対応いたします～