

新型コロナウイルス（COVID-19） に罹患した方へ



おかげんはいかがでしょう。

COVID-19にかかり、療養することになると、いろいろな気もちや反応が出てくる可能性があります。

COVID-19はこれまでにない感染症で、誰でもかかる可能性があります。自分を責めないでください。あなたが悪いではありません。

陽性と分かり、突然当たり前の日常が変化することは、私たちの「こころ」と「からだ」に影響を与えます。

下の図にあるような気持ちや反応は、療養された時に生じる自然な反応です

周りの人に感染させてしまっていたら、どうしよう？

心配
不安

感染したのは私が悪い

自責感

この後どうなるのだろう

こころ

怒り
イライラ

孤独感
疎外感

世の中から切り離された感じ

何でこんな目にあうのか



療養生活を おだやかに過ごすために

- できるだけ規則正しい睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。
- できることをやってみましょう。
- 読書、絵を描く、音楽を聴く、ストレッチなどリラックスできる活動を見つけましょう。
- 電話、ビデオ通話、SNSなどで誰かとつながってみましょう。



*ひとりで抱え込まないで、 誰かに話してみよう

気持ちを1人で抱え込まずに、信頼できる人に話してみよう。

あなたは1人ではありません。
あなたを応援し、見守ってくれている人がいます。

沖縄県公認心理師協会では電話相談を受付けています。
プライバシーは守られます。気軽にお電話ください。

一般社団法人 沖縄県公認心理師協会 特別相談窓口
水曜日:18時~20時 土曜日:14時~16時

☎ 080-9104-7895