

ご家族や近しい人がCOVID-19に罹患し、大変驚かれたことと思います。また、さまざまなご不安もあると思います。

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。感染した人や周囲の人たちが悪いものではありません。決してご自分や患者さんを責めないでください。

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。それは、患者さん本人だけでなく、ご家族や周囲の方にも起こりうる変化です。



COVID-19に罹患すると、その方のご家族や周囲の方々も、感染の不安を感じたり、患者さんの心身面の変化に戸惑いを感じたり、どのように対応するか迷うことがあると思います。

1人で抱え込まずに、信頼できる人に話してみましよう。

**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も、電話相談を受け付けています。

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 相談窓口

☎ 080-9104-7895

受付時間： 水曜日 18時～20時
土曜日 14時～16時

COVID-19に罹患した方のご家族や周囲の方へ 知っておいてもらいたいこと



事業委託：一般社団法人
沖縄県公認心理師協会

このような気持ちや反応が 出ていませんか

- 眠れない。夜中や早朝に目が覚める。
- 朝起きたとき、気分がすっきりしない。
- 以前より食欲がなくなった。
- 些細なことに腹が立ち、イライラしている。
- 後悔や自責の念にさいなまれる。
- 自分も感染しているのではないかと不安だ。
- 不平や不満が強くなった。
- 感情の波が大きい。
- 周りから取り残されている、疎外されていると感じる。
- 以前の生活に戻れるか心配だ。
- 消えたい気持ちになる。

これらは全て
自然な反応
です

このような心身の反応は、
行動制限がなくなり、元の生活に戻ると、
徐々に改善します。
できるだけ、睡眠・起床・食事など、通常の生活を保つことが大切です。

入院中や療養中は人とのつながりが減り、孤独感を感じたり、不安になりがちです。直接会えなくても、電話やオンライン通話で話すなど、つながりを保ちましょう



ご家族や周囲の方におすすめしたいこと

かかりつけ医に受診できなくなった時のために、患者さんの自宅に薬や衛生品が不足しないように注意し、緊急時の助けの求め方を確認しておきましょう



過度に情報収集したり、噂や伝達をうのみにして行動するのではなく、近しい人に正しいかどうか尋ねたり、信頼できる最新の情報を適度に得るようにしましょう

ご家族や周囲の方におすすめしたいこと

患者さんが必要としていることや変調に注意を払いましょう。イライラや不安が体調に現れることもあります。早めに気づいて話を聞いてあげましょう

