新型コロナウィルス (COVID-19)。 に罹患した方へ



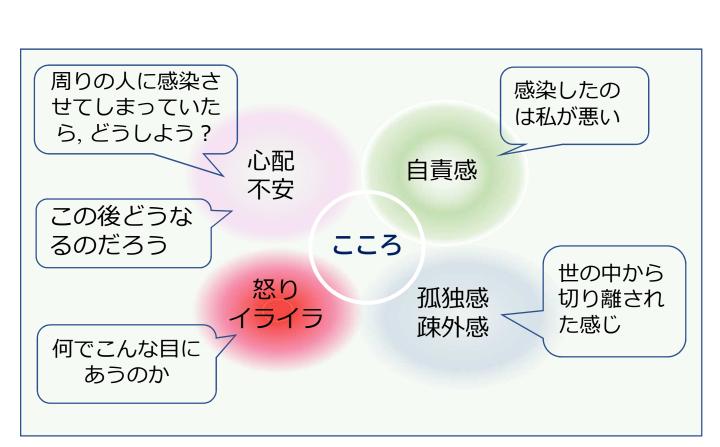
おかげんはいかがでしょうか。

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ことがあります。

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。 あなたが悪いのではありません。

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。

<u>下の図にあるような気持ちや反応は、</u> 療養された時に生じる自然な反応です





<u>療養生活を</u> おだやかに過ごすために

- 口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。
- 口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。

<u>*ひとりで抱え込まないで、</u> 誰かに話してみましょう

気もちを1人で抱え込まずに、信頼できる人に話して みましょう。

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

a 080-9104-7895