ストレスへの対処方法



新型コロナウイルスの影響により、新しい生活様式が求められています。慣れない生活スタイルは、 心の健康を保つために必要な日常生活のバランスを大きく崩してしまう危険性があります。こんな時だ からこそ、生活リズムに気をつけながら気持ちを落ち着かせ、冷静に行動することが大切です。

1 心身の変調が生じるのは自然なこと

危機的状況の中で、悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、誰にでも起こりうる自然な反応です。多くの場合、時間の経過とともに落ち着いていきます。



2 「正しい情報」を「適切な量」で

- 国や自治体で紹介されているものなど、信頼できる情報源から、正しい情報を得ましょう。
- 不安をあおるようなマスコミの報道を、見たり聞いたりする時間を減らしましょう。

3 人と人との心のつながりを大切に

- 孤立や孤独にひとり悲しまないように、信頼できる友人や家族と<u>連絡を取り合いましょう</u>。話すことで、気持ちが楽になります。外出自粛の時は、電話やSNS等を通してつながりましょう。
- 話す人がいない、誰にもつらい気持ちを話せない、不安や抑うつなどの症状が長引く時や、不安やイライラから、思わず誰かを傷つけてしまいそうな時は、専門相談機関や医療機関に相談しましょう。

4 健康的な生活習慣を!!

- 十分な睡眠やバランスのよい食事、運動を適度にとり、<mark>規則正しい生活</mark>を心がけましょう。
- がんばりすぎず、休息をとりましょう。
- 気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒等に頼らないようにしましょう。



~気持ちが動揺したり、不安な時に落ち着く方法~



① 3つ数えながら 鼻から息を吸います



② そのまま息を とめます (3つくらい)

鼻から息を吸います (3 つくらい)
(出典: 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター環境所, 新明一星: 「番機教育 cat プログラム: こころのアラームのメンテナンス、本一部改編)

(, v)

③ 6つ数えながら、ゆーっくり息を吐きます (鼻からでもいいです)



5~10 回ほどくり返しましょう

11

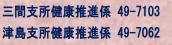
吐くときにすこしずつ 身体の力をぬいていき ましょう。

心の健康相談

(連絡先) 宇和島市保険健康課 49-7021

吉田支所健康推進係 49-7096 津島支所

(受付時間) 平日 9:00~17:00





▲市の情報はこちらから

お気軽にご相談ください

宇和島市