

新型コロナウイルス感染症や濃厚接触者になられたときに

* 新型コロナウイルス感染症は、全世界的に流行しており、日常生活のなかで誰もがかかる可能性がある状況です。

決してあなたやご家族や周りの人の責任ではありません。

* 思いがけない体験をしたことで、大変動揺したり、気持ちがついていかない状況になっているかもしれません。

* 自分の病状の不安とともに、日常生活から隔離を強いられることはとても大きな苦痛を伴うものです。

* 自分ではどうすることもできない出来事に直面することで、精神的に不安定になることは心の自然な反応です。

身体が回復すると、心も自然に回復していくことがほとんどです。

でもストレス状態が長く続くと、心に不調をきたしてしまうことがあります。

心の健康を保つために、セルフケアを心がけてみましょう。

* つらい気持ちを誰かに話す・相談することで和らぐこともあります。一人で抱え込まずに、ご相談ください。



武庫川女子大学・武庫川女子大学短期大学部

学生相談センター