

新型冠状病毒流行期间, 心理健康状态的查检表

请阅读以下内容。如果感到有压力, 内心焦躁不安, 请查看「[立竿见影的缓解压力方法](#)」。

另外, 如果症状一直持续的话, 推荐您咨询医疗机构的精神科·心疗内科。

- 经常会感觉到强烈的焦虑不安或紧张。
- 对事物没有兴趣, 内心感觉不到快乐。
- 经常感觉情绪低落, 抑郁。
- 没有食欲, 或者经常过量饮食。
- 难以入睡, 经常醒来。
- 经常怀疑自己是不是感染了新冠病毒, 过度在意自己的体温, 身体状态等。
- 过分担心自己是不是会把新冠传染给周围的人, 感到不安。
- 因为新冠病毒的原因强烈感觉自己的人际关系恶化, 感觉自己被孤立。
- 感觉自己很难从各种角度分析事物。
- 感觉自己的未来缺乏意义与目标。

