

## 新型コロナウイルス流行時の、心の健康状態チェックリスト

最近の様子について、以下のような傾向が2週間以上持続する場合は、精神科・心療内科などの医療機関にご相談することをお勧めします。

- 強い不安や緊張感を感じるがよくある。
- 物事に対して興味がわかない、心から楽しめないと感じる。
- 気分が落ち込んだり、憂うつになることがよくある。
- 食欲がない、または食べ過ぎることがよくある。
- 寝つきが悪い、頻繁に目がさめる。
- コロナウイルスに感染しているのではないかと、体温や体調を過度に気にする。
- コロナウイルスを周囲にうつすのではないかと過剰に不安になる。
- コロナウイルスが原因で、人間関係が悪化したと強く感じたり、孤立感が高まる。
- 色々な視点で物事を考えることが、難しくなった。
- 将来が、意味や目的に満ちたものに思えなくなった。

