

【こころ】と【体】のSOSチェック

こころ

- 気分が落ち込む
- 物事に集中できない
- イライラ、ソワソワしてじっとしてられない
- ミスや物忘れが増える
- 全て自分のせい、自分が悪いと考える
- 以前の趣味や楽しみに興味が持てなくなった
- 新型コロナウイルスに感染した、と思い込む
- 誰も助けてくれない、独りぼっちだと思う
- お金がない、工面する手立ては一切ないと思う
- 死んだ方がまし、死が解決になると思う

体

- 疲れやすい、疲れが取れない
- 食欲がない、または食べ過ぎる
- 原因不明の頭痛・腹痛・下痢・便秘がある
- 寝つきが悪い、深夜に度々目が覚める、あるいは眠りすぎる
- 悪夢を見る
- 遅刻、欠勤が増える
- お酒、たばこ、買い物、ギャンブル、ゲームが増える

こころ

体

+

- セルフケアで対処できない
- 1日中、2週間程度持続



SOSが出ています
早めのケアが必要です
専門家へ相談しましょう