

## 入院が長引くと どうなる？

入院が長くなると、体調や仕事や将来について心配になったり、自分の周囲の人が感染していないか不安になったり、最悪な事態ばかり考えてしまうことがあります。

「自分が感染源になったかもしれない」と自分を責めてしまうかもしれません。

家族や友人に会えず、孤独や寂しさを感じるかもしれません。

普段考えないことを考えたり、落ち着かずイライラしたり、腹を立てたりしやすくなります。

これらの考えや気持ちが生まれることは、ごく自然なことです。

# おすすめすること



普段通りに睡眠や食事をとりましょう。  
部屋のなかで体を動かしてみよう。



家族や友人と携帯電話やSNSなどでビデオ・音声通話を試してみよう。



楽しいことや自分の好きなことなど、感染以外のことを考える時間をつくりましょう。



音楽やテレビなど自分なりにリラックスできる方法を試してみよう。



ゲームやクロスワード、  
数独パズルなどを  
したりしてみましよう。



自分の心の状態や、  
今必要なことはなにか  
ゆっくり考えてみましよう。



自分を客観的にみるよう  
にしましよう。



自分や家族や信念などを  
大切にしましよう。

# 避けたほうがいいこと



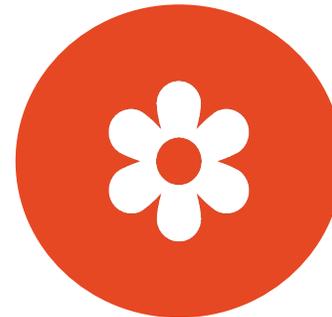
最悪の事態をずっと  
考え続けることはやめましょ  
う。



新型コロナウイルスに関する  
ニュースやSNSを読み続ける  
のはやめましょう。



一日中、睡眠を取り続ける  
ことはやめましょう。



一人で抱え込まないように  
しましょう。  
ぜひ周囲の人や医療スタッフに  
相談して下さい。

いつでもご相談ください