

「新型コロナ こころの相談」終了のお知らせ

新潟県精神保健福祉センターの新型コロナウイルス感染症の影響によるこころの不調に関する専用電話「新型コロナ こころの相談」は、**R5.3.31（金）で終了**しますが、ひきつづき、以下の窓口でご相談をお受けします。

※令和5年4月3日（月）以降は、新潟県精神保健福祉センターや最寄りの保健所、新潟県こころの相談ダイヤルでご相談に応じます。

○新潟県精神保健福祉センターの相談専用電話 ☎025-280-0113

【受付時間：平日 午前8時30分～午後5時】（土日・祝日・年末年始のぞく）

○新潟市内にお住まいの方は、「新潟市こころの健康センター」

（☎025-232-5560）へご相談ください。

◎「新型コロナ」に限らず、こころの不調や精神疾患に関する相談に応じています。

○新潟県こころの相談ダイヤル ☎0570-783-025（ナビダイヤル なやみ なしにいがた）

【受付時間：毎日 24時間】

◎いずれも相談は匿名でもお受けします。秘密はかたく守られます。

新型コロナウイルス感染症により不安やストレスなどを感じておられる方へ

・感染症が拡大する状況では、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など、こころやからだにさまざまな変化が起こることがあります。

・このような状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時、年齢や性別を問わず、「誰にでも起こりうる正常な反応」です。

・時間の経過の中で自然と回復することが多いですが、つらい気持ちを信頼できる人に話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐこともあります。

・感情を抑え込んだり、がまんしてひとりで抱え込んだりせず、ぜひ電話相談を利用してください。