



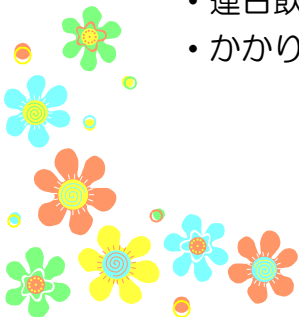
## こんなことで困っていたら、気軽にご相談を！

災害のストレスによって、心や体の変調がおきることがあります。  
次のようなことがないか、チェックしてみましょう。

- 眠れなかったり、悪夢にうなされたりしませんか？
- 食欲が落ちたり、体重が落ちたりしていませんか？
- めまいや動悸、息苦しさはありませんか？
- 頭痛がしたり、頭が重くて困ったりしませんか？
- 下痢、便秘、腹痛などに悩まされていませんか？
- イライラしたり、怒りっぽくなっていませんか？
- 落ち着かず、不安な気持ちに悩まされていませんか？
- 気分がふさぎこんだり、やる気が起こらなかったりしませんか？
- 外出や人と話すことを、おっくうに感じることはありませんか？
- なんとなく体がだるくて、動けなかったりしませんか？
- 以前より、急激にお酒やたばこの量が増えていませんか？

こういうことがあれば

- ・十分な休養をとるように心がけましょう。
- ・ひとりで抱えこまず、気の許せる人に相談しましょう。
- ・連日飲酒に注意して、飲まない日を必ず作りましょう。
- ・かかりつけの医師があれば、早めに相談しましょう。



相談先：広島市精神保健福祉センター  
電話：(082) 245-7731  
相談受付：月～金曜日（祝日・8月6日・年末年始を除く）  
受付時間：8：30～17：00