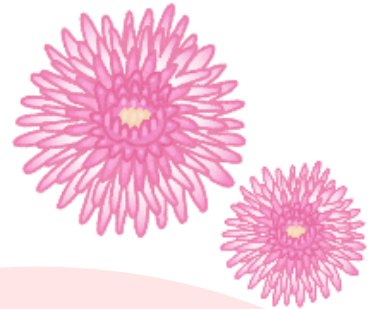


大切な方を亡くされたあなたへ

大切な人を亡くしたとき、こころやからだには、さまざまな変化が起こります。この変化は、深い悲しみや苦しみからあなた自身を守る自然な反応です。

こころの変化

- ・気分が重く憂鬱
- ・理由もなく不安になったり、苛立ったりする
- ・悲しいという気持ちさえ起きない
- ・楽しめない、何も感じられない
- ・将来に希望がもてない



からだの変化

- ・食欲がない
- ・集中力が落ちる
- ・胃が痛い
- ・体力が低下する
- ・疲れやすい、体重が減った
- ・眠れない、途中で目が覚める
- ・頭痛や吐き気、めまいが続く



つらい症状が続くときは、ひとりで抱え込まず、

かかりつけ医や専門機関にご相談ください。

こころの悩みに関する相談先		電話番号
豊田市にお住まいの方	月～金曜日（8：30～17：15）	祝日、年末年始除く
保健支援課		0565-34-6855
どなたでもご利用可能	365日24時間対応	
名古屋いのちの電話 (インターネット相談は愛知いのちの電話協会HP)		052-931-4343