

～こころの健康を保つために～

新型コロナウイルスに関する情報やニュースなど、情報過多になり、隔離や自宅待機など行動が制限されたりして、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。



新型コロナウイルス流行の状況下では様々な感情や反応が生じます

- ★自身の体調について心配になります。
- ★自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- ★周囲の人が感染したらどうしようと心配になります。
- ★起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れし、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりします。
- ★自分自身の今までの行動が、感染の原因となってしまったかもしれないと自分を責めます。
- ★他の人との交流が制限されているため、孤独や寂しさを感じます。



ストレス

新型コロナウイルス流行によるストレスへの対処

- ストレスを感じたり、怒りがこみ上げてきたりするのは、普通のことです。信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。友達や家族に連絡をとりましょう。
- 家にいなければならぬ時は、健康的な生活習慣を心がけましょう。食事や睡眠、運動を適度にとり、同居する家族とのかかわり、遠方の家族や友達とのメールや電話など、社会との接点を大切にしましょう。
- 気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒に頼らないようにしましょう。
- 適切な予防策を取れるよう、公的な機関が公表している情報を集めましょう。
- 不安をあおるようなマスコミの報道を見たり聞いたりする時間を減らしましょう。

新型コロナウイルスの世界的大流行下におけるこころの健康維持のコツ

～先の見えない中でも、日常生活リズムには気をつけましょう～

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行のような出来事に直面すると、一度乱れた**体内時計**を適切にリズムに戻すことが難しくなります。**体内時計**が変調をきたし、正しく作動しなくなってしまいます。結果として、不眠や食欲低下、時差ぼけに似たような不快な心身の症状が生じてきます。

毎日を規則正しく過ごすように気をつけることは、ストレス下であっても**体内時計**を正確に働かせ気分を安定させるために役立ちます。



日常生活を規則的に送るための自己管理術

- 毎日、同じ時刻に起きましょう。決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くために大切です。
- 毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう。体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。
- 在宅での学習、友人との電話、料理など毎日行ういくつかの活動は行う時間を決めましょう。
- 毎日、散歩やストレッチなどで軽い運動をしましょう。
- 毎日、同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても食べたくない時もあるかもしれませんが、少量でも良いので、何かを口にしましょう。
- 人との交流はたとえ社会的距離確保の期間中であっても大切です。電話やメール、LINEなどを利用し、コミュニケーションの機会を持つようにしましょう。
- 自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つようにしましょう。毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイントです。



参考・引用文献：日本赤十字社 感染症流行期にこころの健康を保つために

WHO COVID-19 流行によるストレスの対処

日本うつ病学会 COVID-19 の世界的大流行下におけるこころの健康維持のコツ