

コロナうつ、コロナ疲れに負けない メンタルヘルスについて

知っておこう！

新しい感染症が流行し、そのニュースを聞いたり、見たり、読んだりすると、実際にはそれほどのリスクがなくても、強い不安を感じたり、ストレスへの反応が出てくることがあります。そういった反応はごく自然なことです。もしかすると、周りの家族や大切な人でもっとそうした反応があるかもしれません。流行が続く間は、自分自身や周囲の人の肉体的、精神的な状態を注意深く観察しておいてください。そのために、どういうサインが出てくるかについて知識を持ちましょう。そして、どうすればストレスを減らすことができるか、どういう時に専門家に助けを求めるべきかを理解しておきましょう。

ストレスのサインを知ろう！

不安やストレスのサインは、行動、身体、感情、考えに現れることが知られています。このうちのいくつかは、感染症について正確な知識を持つことで軽減することができます。

行動に現れるサイン

- 活力や活動の減退／増進
- アルコール、酒、違法ドラッグなどの使用が増える
- イライラしやすくなったり、怒りを爆発させたり、議論をふっかける
- くつろいだり、睡眠がうまくできない
- 泣く、涙が出る、泣きたくなる
- 心配しすぎる
- 一人で過ごしがちになる、過ごしたくなる
- 何に対しても人にけちをつけたくなる
- 人と話したり、話を聞くのが嫌になる
- 人を助けたり、人から助けられるのが嫌になる

こんな時は専門家に相談！

ストレスのサインが数日、数週間以上続くような場合は、産業保健スタッフや主治医に相談をしてください。自己判断して対応が遅れると悪化する可能性があります。

身体に現れるサイン

- 胃や腸の不調（胃痛、下痢、便秘など）
- 頭痛や身体の痛み
- 食欲の低下、過食（体重の減少、増加）
- 汗をかく、寒気がする
- 震える、手足の筋肉がつる
- 動悸がする、（肺は問題ないのに）息苦しい
- びっくりしやすくなる

感情に現れるサイン

- 不安や恐怖を感じる
- 気分が落ち込む
- 自責の念をもつ
- 何も気にならない
- 悲しい気持ちでいっぱいになる
- 楽しい、嬉しいといった感情がない
- 怒りを感じる

考えに現れるサイン

- 記憶が悪くなる
- 混乱している
- 頭がはっきりしない、集中できない
- 決断ができない

コロナうつ、コロナ疲れに負けない メンタルヘルスについて

ストレスを和らげるには

しっかり時間をとって自分自身をケアすれば、ストレスとうまく付き合っ、ストレスを和らげることができます。

身の回りのことをしっかりとやる時間を作る

自分や家族がリスクの高い場所に勤めていたり行ったりしていると、ニュースを常に追いかけてくたくなると思いますが、ニュースから離れる時間を作り、自分の身の回りの生活をうまくまわすこと、コントロールすることに時間を割いてください。ニュースを見たり新聞を読んだりする時間をあらかじめ「1日〇分」などと決めておくのも手です。

デマに惑わされず正しい情報を

正しい情報を発信していると信じられる機関や人物を探しましょう。そして、その情報からどのように自分たちを守るかについての勉強しましょう。厚生労働省ではHPやLINE、メーリングリスト等を通じて、日々、情報を更新して提供してくれています。

もし、感染者との濃厚接触等、高リスクに当てはまる、症状がある際には、「帰国者・接触者相談センター」に連絡し、対応の指示をもらうようにしてください。

健康を意識した生活を

在宅勤務者、自宅待機者は特に、こんな時だからこそ、健康的な生活をしましょう。

- 健康的な食生活を心がけ、水分も適切にとりましょう。
- コーヒー等のカフェイン類、アルコールの摂りすぎには要注意です。
- タバコはもちろん、違法薬物に手を伸ばしてはいけません。
- 十分な休息と睡眠をいつも以上に心がけて下さい。
- 日々、運動をしましょう。屋外での散歩やジョギング、屋内にいる場合は、ヨガやストレッチのほか、自宅でできる自重筋力トレーニングもおススメです。
- ルーチンをつくるなど規則正しい生活を心がけ、仕事のオン・オフを特に意識しましょう。
- 単調な日々が続くので、日記や行動記録などをつけておくのもおススメです。



リラクスの方法

- これまでうまくいった方法で身体をリラックスさせます。例えば、深呼吸、ストレッチ、瞑想、マインドフルネス、入浴、顔や手を洗う、趣味に没頭するなどの方法があります。
- ストレスの高い仕事の後には楽しみを入れるなど、オンオフの切り替え、メリハリを意識しましょう。
- たまには美味しい食事を食べたり、読書をしたり、音楽を聴いたり、家族と話したりといったリラックスできる時間を積極的に作りましょう。
- 自分の気持ちを親しい人に話して共有するのも効果的です。



自分自身に注意をよく観察する

- 自分の中のサインを意識して注意しましょう。
- 以前、大変だった時にどのように考え、感じていたかを思い出し、その時の考えや感情、行動をどうやってうまく乗り越えたのか考えてみてください。
- 実際に自分が病気に罹ってなくても、今回のような新しい感染症が流行すると、ストレスを感じ、落ち込んだり、自分を責めたり、怒りを感じたり、不安に思ったり、といった感情の変化は誰にも起こりえるということを理解しておきましょう。
- 皆が脅威にさらされていますが、同じ境遇にある誰かとコンタクトをとり、感情を共有するのも良いでしょう。他愛もない話をしていると、コロナよりもずっと大切でよい出来事がたくさんあることに気がつくはずですよ。

