

新型コロナウイルス感染症の発生に伴う ストレスへの対処について

健康管第13号
令和2年3月31日

新型コロナウイルス感染症の国内外での集団発生により、いつも以上に動揺したり、心配になっている人もいるかもしれません。今回のストレスによる心身への影響やそれに伴うストレス対処について、以下にまとめましたので、セルフケアにお役立てください。

心身の変調が生じるのは自然なこと

- 気持ちが落ち着かなくなる（不安や恐怖、怒り、興奮、集中力の低下、物事に敏感になる）
 - 日常生活のリズムが崩れる、体調が整わない（不眠、疲れが取れない、食欲不振、動悸）
- ⇒これは、「**異常事態に生じる正常なストレス反応**」であり、その人の性格が弱いから起こるものではありません。多くの場合、時間の経過とともに落ち着いていきます。



健康を保つ生活を心がける

- 生活リズムを崩さずに、十分な睡眠と食事をとる
- 適度な運動、自宅で楽しめる時間（読書、映画・音楽鑑賞、創作活動）を取り入れる
- 安心できる家族や友人との交流や繋がりを保ち、お互いの状況をねぎらう（感染を考慮して、電話やメール、SNS等利用）
- ストレス対処法としての飲酒や喫煙は控える



正確な情報を適切な量で

今回のような状況下では、流言やデマといった不正確な情報が広まりやすいため、**誤った情報に振り回されないためにも、正確な情報を得ることが重要**です。国や自治体、WHO、本学などから発信される正しい情報の下に行動しましょう。⇒もし、様々な情報に触れることで不安や動揺が増す場合には、情報に触れる時間を意図的に制限することも必要です。



感染者の支援や調整に携わる方へ

普段従事している業務に加えて、さらに新型コロナウイルス感染症への対応で、よりストレスを抱えた状況にあります。今後の見通しが立ちづらい状況下で、各自が息切れしないためにも、自身のストレスに気を配り、必要なケアを行いましょう。また、支援や調整に携わる方にとって、管理者の理解や配慮、支援や調整に携わらない同僚等からのサポートが支えになりますので、念頭に置いて対応しましょう。

お子さんをお持ちの方へ

子どもにとっても異常事態に生じる正常なストレス反応として、心身の不調や様々な変化が見られます。大人と同様に多くは時間の経過と共に落ち着いていきますが、子どもと接する際には、いつも以上に**子どもが安心できる関わりを大事に**しましょう。

【様子の変化例】 いつもより泣く 抱っこやしがみつくような身体接触が増える 夜泣き、おねしょなど

【関わり方の例】

- 子どもを一人にせず、親と離れている際は連絡が取れるようにする
- 子どもが語る不安や心配な気持ちなどの話は否定せずに聴き、安心して話せるよう心掛ける
- おねしょや赤ちゃんがえりなどは責めずに、こういう事態では誰にでも起きることや、その子が悪いわけでも恥ずかしいことでもないことを伝える
- 現状や今後のことなど、できるだけ子どもが分かりやすいかたちで情報を伝える



心身の不調や心配事などがありましたら、遠慮なく相談室へご相談ください

健康管理センター相談室

担当：畠山・氏家（臨床心理士）

◆内線：4581/5023（健康管理センター相談室）、5019/5022（健康管理センター）

◆E-mail:shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp（相談室受付専用アドレス）⇒⇒⇒⇒

