

COVID-19（コロナウイルス） 隔離期間中のメンタルヘルスについてのヒント

人はストレスの多い状況に対してそれぞれ異なる反応を示します。2019年型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大は、他の多くのあり得る反応に加え、懸念や心配から不安や怒りに至るまでの感情を引き起こす可能性があります。

あなたとあなたの世帯が隔離を受けている場合（自主的な隔離であろうとなかろうと）、不安、孤独、退屈、イライラなど、多くの感情が生じるかもしれません。この期間中に生じる気持ちを理解し、メンタルヘルスに注意を払うことが重要です。

ここでは、この期間中にあなたのメンタルヘルスをケアするのに役立ついくつかのヒントをご紹介します。

- リラックスする方法を探してください。** ストレスの管理に役立つものを見つけてください。深呼吸、ストレッチ、瞑想を試してみることを検討してください。ストレスに対処するのに役立つアプリもあります。
- 境界を設定します。** 最新の信頼できる情報を得ることは重要ですが、常に流れ続けるメディアの報道に触れる時間を制限する必要があります。
- 日課を作成します。** 例えば、身体活動のための定期的なルーティンを設定したり、他の人とコミュニケーションやつながりをもつなど、その他の毎日の習慣を続けることを検討してください。
- リストを作成します。** 友人、家族、近所の人、医療サービス提供者、およびセラピストやカウンセラーなどコミュニティ内リソースの連絡先をまとめておきましょう。たとえば冷蔵庫の上など、あなたの家のどこか目立つ場所に置きます。
- 薬を確認してください。** あなたが必要とする処方薬および/または市販薬を持っていることを確認してください。処方薬は推奨されている通りに摂取してください。可能であれば、2週間分を手元に置くことをお勧めします。医師や薬剤師と相談して、必要なものを入手する方法を学んでください。
- つながりを維持する方法を決めておきます。** テキスト、電話、インターネットを介して、または郵送での手紙のやりとりなど、利用可能な方法を通じて、友人や家族とのコミュニケーション方法を確立します。ビデオチャットを行えるアプリを使用して、他の人たちと「対面」できる時間を持つことも検討してください。
- 健康的な習慣を忘れずに。** あなたの身体的な健康は、隔離中だけでなく常に、あなたのメンタルヘルスの重要な一部です。タバコ、アルコール、その他の薬物を使用してストレスを管理しようとししないでください。休息と身体活動を十分に取る必要があります。

8. **ストレスに注意してください。** 隔離のため、通常よりも多くのストレスが発生する場合があります。たとえば、仕事ができない場合、経済的なストレスが発生する可能性があります。仕事ができない理由について雇用主と話してください。

出典:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet “Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号に連絡するか、最寄りの救急治療室に行ってください。 本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、地域や除外事項によりご利用いただけないこともあり、また除外事項が適用される場合があります。