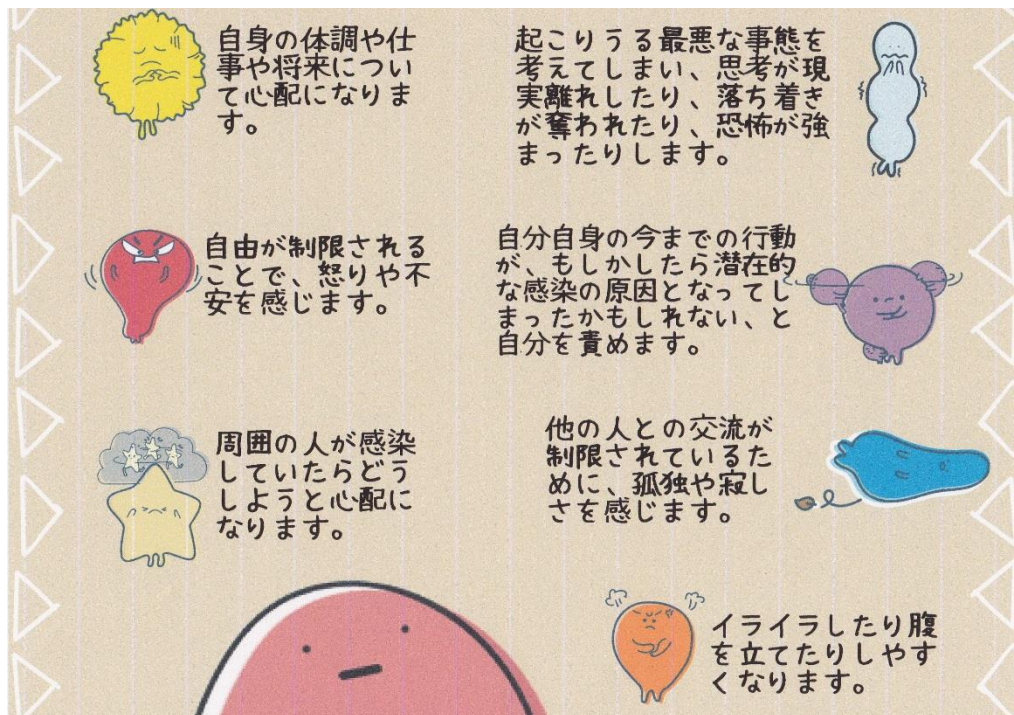


新型コロナウイルス(covid-19)流行に伴う 心理的反応とその対処

②こころの健康を保つために

危機的な状態にさらされると、わたしたちのこころでは以下のような様々な感情や反応が生じることがあります。



こうした反応が生じるのはとても自然なことです。こころの健康を保つために以下のようなヒントが役立つかもしれません。

おすすめすること



- ✓ 通常の睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。
- ✓ 活動的であるように心がけましょう。ストレッチや散歩などの運動はもちろん、書き物、数独パズルなどの頭を使うゲームも有効です。
- ✓ 人とのつながりを維持しましょう。直接会うことはできなくても電話やSNS、今流行のzoomなどを利用してみましょう。



避けた方がよいこと

- ✓ 最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- ✓ 一日中、睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。
- ✓ 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと見続けるのはやめましょう。情報過多は、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。

出典：日本赤十字社