

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

④感染時の不安と恐れについて



新型コロナウイルスは…

- *目に見えません
- *ワクチンや薬もまだ開発されていません
- *感染力がとても強く、誰もが感染する可能性があります

わからないことや自分ではコントロールできないことに会うと
人は誰でも強い不安や恐れを感じます

感染すると以下のような不安や罪悪感を感じることもあります
こうした気持ちは特別なことではなく、この状況では誰にでも起こりうる自然な反応です

少し苦しいけれど
看護師さん呼んでも
いいのかなあ

周囲の人に広めてしまっ
ていたらどうしよう

自分のせいで人に
迷惑をかけてしまっ
ているんじゃないか

まわりの人は怒ってるか
もしれないなあ

もっと悪くなってし
まったらどうしよう

家族や大事な人と会う
ことができなくて
さびしい



- ★こころをリラックスさせることが、免疫機能をあげるといわれています。
- ★感染はあなたのせいではありません。今は周囲のことは気にせず自分をいたわり、しっかりとこころと身体を休めましょう。
- ★心配なことがあったら躊躇せず、周囲の人に頼りましょう。