

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

⑥感染判明後の心理プロセスについて

新型コロナウイルスの感染拡大によって、日常生活が一変してしまいました。

それにより、私たちは様々なものを失う体験をしている
(もしくは、失う可能性を持っている) と思います。

しかし、こうした現実を受け入れることは簡単ではありません。

通常、人は以下のようなプロセスをたどると言われています。

1. ショック



どうしよう

2. 事実の否認



自分には関係ない

3. 怒り



なんで私がこんな目に！

4. 起こりえないことを夢想



もうすぐ元通りになる

5. 後悔、自責



あの時ああしていればもっと違ったんじゃないか...

6. 事実に直面して落ち込み、悲しむ



自分は本当は辛かったんだなあ

7. 受け入れと再出発



今の自分には何ができるかな

突然失ってしまったものをすぐに受け入れることは難しいですが、
このプロセスを行ったり来たりして少しずつ受け入れていきます。
自分の気持ちを素直に認めながら、ゆっくりと再出発を目指しましょう。