

3.感染症の流行時に普通に見られる反応

このような感染症の流行時に、不安になったり、孤独感が強くなったり、自分も感染してしまうのではないかと、自分や家族、友人などの大切な人が亡くなってしまうのではないかとこの恐れを抱いたりすることは、ごく自然な反応です。また、長い間直接友人や家族に会えなくて、抑うつ的になったり、無力感に襲われたりすることも珍しいことではありません。

4.ストレスに対処するために

こうしたストレス状況下において、こころを平静に保つためにできることはなんのでしょうか。IASC(Inter-Agency Standing Committees: IASC 国連の機関間常設委員会) による「ブリーフィング・ノート(暫定版)新型コロナウイルス感染症の流行時のこころのケアVersion 1.5」の日本語版が、2020年3月23日に公表されました。

https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC_BN-on-COVID-MHPS_S1.5_Japanese_0323.pdf (2020年11月30日) このうち、ストレスに対処するために参考になりそうなものをいくつかあげてみましょう。

- ・危機を感じる状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは、自然なことです。
- ・あなたが信頼している人と会話をしましょう。また、友人や家族と連絡をとりましょう。
- ・自宅に待機しなければならない場合、(自宅での適切な食事、睡眠、運動、大切な人との交流などの)健康な生活習慣を維持しましょう。家族や友人と電子メールや電話、あるいはソーシャルメディアを通じて、連絡をとり続けましょう。
- ・自分の気持ちに対処するために、タバコやアルコール、あるいは違法な薬物を使うことはやめましょう。
- ・身体的、精神的、心理社会的なニーズに対して何か困ったときに、どこに支援を求めれば良いのか、その時に備えて計画をたてておきましょう。
- ・自分自身のかかえるリスクに関する事実を知り、予防策を講じてください。その際、信頼できる情報源、たとえばWHOのウェブサイトや、地方または国の公衆衛生機関などの情報を使ってください。(例)「厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_0001.html (2020年11月30日)
- ・あなたやあなたの家族を動揺させてしまうようなメディア報道を、見たり聞いたりする時間を減らしましょう。
- ・過去の苦しかった時期に感情をコントロールするために用いたやり方を、今回の感染流行時にも用いましょう。

感染症がいつ収束するかの見通しがたたないまま日々を過ごしていくのはなかなかつらいものです。一人暮らしの学生さんはもちろんですが、実家で家族といる人でも、普段より人口密度の高い家で長時間過ごすことが心身の健康を損なうほどのストレスになることもありえます。