

COVID-19 流行による不安やイライラなどのストレス対処法

家族や友達に電話やメールをする

生活の心配や不安から悲しみや淋しさ、恐怖を感じることはごく自然なことです。一人で悩むのではなく、家族や友達など、信頼できる人に連絡をとりましょう。人に話すことで気持ちが落ち着いたり、楽になります。

健康的な生活習慣を心がける

健康的なからだづくりの為に、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。たばこ・飲酒・薬物に頼らず、運動や誰かに相談するなどして、ストレスを発散できるようにしましょう。

信頼できる情報源だけを見る

不安を煽るような情報や間違った情報も多く広がっています。不安の引き金になる情報を必要以上に仕入れることを控えたり、信頼できるサイトなどの情報だけを見るようにするなど、注意して内容を選びましょう。実用的な情報を仕入れるように意識してみましよう。

自分に合ったストレス対処をしよう

自宅でもできる運動をする、お風呂にゆっくり入る、読書をするなど自分にあったストレス対処法を活用しましょう。ストレスによってゆううつになったり、やる気がなくなったり、暴飲暴食に走ったりすることがあります。これらは一時的に生じる正常な反応ですが、これらが慢性化すると日常生活に支障がでてくる可能性があります。

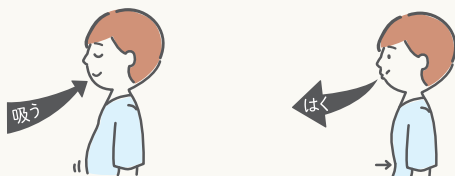
このような状態になったときには、メンタルヘルスの専門家に相談するなど、早めに対処を始めてみましょう。



こころの不調の相談先 厚生労働省 こころの耳
電話相談・メール相談 <http://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

自分でできるリラクゼーション法

腹式呼吸でリラックス



- ①胸ではなくお腹を膨らませるようにして、鼻から空気を吸う。
- ②身体のなかの空気を全部はききつもりで、ゆっくりと口から息をはく。

筋肉の緊張を緩める筋弛緩法



- ①息をとめ数秒間、身体の1カ所に集中して、力を入れる。
- ②息をはきながら、一気に力を抜いて、20秒程リラックス状態を味わう。

