

新型コロナウイルス感染症によるこころへの影響について ～ご家族の方へ～

新型コロナウイルス感染症により、社会全体がたいへんな状態が続いていますが、患者様が陽性と診断され、入院生活を送ることになったこと自体、心配と不安をお持ちのことと思います。大切な人が診断されたことで、あなた自身も隔離や自宅待機などの感染対策を取られているかもしれません。感染拡大防止のためにやむを得ない面はありますが、

行動の自由が制限された状況では以下のような反応が生じます







強い怒りや興奮 	強い不安や恐怖を感じる 	眠れなくなる 	喜怒哀楽の感情がなくなる 
周囲の状況が他人事のように感じられる 	自分がいじめられて阻害されているような気持ちになる 	ご家族と会えないもどかしさや寂しさ 	家族への心配が膨らんでしまう 

これらの反応は決して特別なものではなく誰にでも起こりうる自然な心理反応です。通常は入院生活や隔離が解除されれば改善されます。

ただ、長期化すると、こころや身体に不調をきたす可能性があります。

ご家族のこころの健康維持のためにできること

ご家族自身の不安を少しでも和らげるために、次のような具体的な方法があります。

<p>信頼できる正確な情報源を利用しましょう</p> 	<p>運動やその他の楽しめる活動をできる範囲で行いましょう</p> 	<p>できるだけいつもの日常生活を守りましょう</p> 
<p>家族や友人からの社会的な支援を求め、社会的な繋がりを保ち続けましょう。</p> 	<p>ストレス解消のためのリラクゼーション法も取り入れましょう</p> 	<p>ご自身で解決できないと感じる場合には専門家へ相談しましょう</p> 

今回の新型コロナウイルス感染症によるこころの問題は、入院中の患者様についてはメンタルヘルスケアチームが対応しています。

ご家族自身が気分の落ち込みや不安を抱えていて、上記の対処法でも改善されない、日常生活に支障が出ているようなら（眠れない、食欲がない、何も手につかない・・・etc）お近くのメンタルクリニックで是非ご相談ください。