

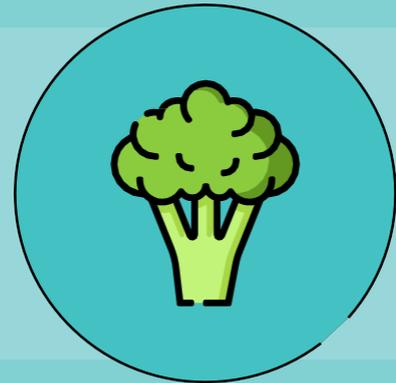
# COVID-19流行によるストレスへの対処



危機に際して悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通なことです。

信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。友達や家族に連絡を取りましょう

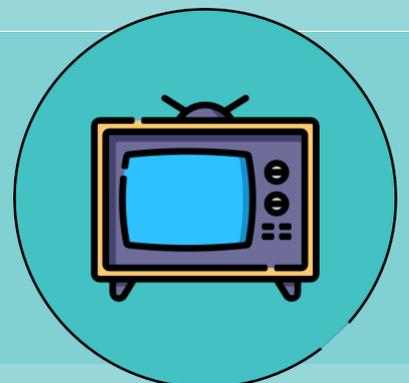
家にいなければならない時は、健康的な生活習慣を心がけましょう。食事や睡眠、運動を適度にとり、同居する家族との関わり、遠方の家族や友達とのメールや電話など、社会との接点を大切にしましょう。



気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒、薬物に頼らないようにしましょう。

耐えられないと感じたら、医療従事者やカウンセラーと話してみましょう。必要があれば、からだや心の健康のために、どこで、どうすれば支援を受けられるか、計画をたてておきましょう。

事実を確認しましょう。適切な予防策が取れるよう、自分にかかるリスクの正確な判断に役立つ情報を集めましょう。WHOのウェブサイトや、地域や国の保健機関など、信頼できる情報源を探しましょう。



不安をあおるようなマスコミの報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮を抑えましょう。

これまでに逆境を乗り越えた時に役立ったスキルを活用しましょう。今回の流行による困難な状況の中で自分の感情とうまく付き合っていくために、それらのスキルを使いましょう。

