



多くの方々が「不安や恐怖」を日々感じながら生活しています。先の見えないことや答えが見つからないことをいつまでも考えていると、脳は充分休むことができず、やがて疲弊してしまいます。司令塔である脳が疲弊してしまうと、うつ症状はじめ様々な病気を招いてしまうこともあります。



### 【コロナうつの症状】

- 気分が落ち込む、憂鬱である
- 集中力が続かない
- 夜眠れない、または過眠気味である
- 気力がわかない
- 仕事に行けない、家事が手につかない
- 自分を責めすぎる
- 食欲がない、または過食気味である
- 死について何度も考えてしまう
- 以前は楽しかったことも楽しめない、または興味がもてない



2週間以上抑うつ気分や上記症状が続く場合は、心療内科や精神科へ相談・受診することをおすすめします。

### ~~「不安や恐怖」は「欲望の裏返し」~~

精神医学や心理学では、「不安や恐怖」は「欲望の裏返し」と解釈されています。歩きなれた道が工事中で道がぐちゃぐちゃになっていると、きっと「不安や恐怖」を感じて足元をよく見て、いつもより慎重に一步一步あわてずに歩くと思います。このように「不安や恐怖」は、注意して安全に前に進むための安全装置のようなものです。

### ~~「生への欲望」を認識し日々価値的に~~

感染拡大の不安や恐怖の中で、多くの方々に共通の欲望は「生への欲望」ではないでしょうか。健康でいたい、生活を維持したい…。こんな時代だからこそ、不安や恐怖の裏にある欲望をしっかり認識してみます。そして、その欲望に近づけるために、今何ができるかと考えてみると、具体的な過ごし方が見つけやすくなる気がします。

### 【コロナうつの対策】



#### ○規則正しい生活をする

生活リズムが不規則になると、体内時計が乱れ心身の不調につながります。起床時間や就寝時間を決め、できるだけ一定のリズムで生活することを心がけましょう。

#### ○適度な運動をする

適度な運動は心身の健康にも良い影響があると考えられています。掃除をする、室内でストレッチを行う、散歩をするなど、できる範囲で体を動かしてみましょう。

#### ○新型コロナウイルスの情報と距離を置く

中には誤った情報もあり不安を招きやすいです。テレビや携帯を見ない時間を作るなど、意識的に情報と距離を置くようにしましょう。



#### ○興味のあることを始める

不安軽減だけでなく、気分転換につながります。好きな音楽を聴く、好きなアロマを焚く、読みたかった本を読むなど、取り組みやすいものから始めてみましょう。

#### ○周囲の人とのコミュニケーションを心がける

友人とオンラインで話す時間を作るなど、無理のない範囲でコミュニケーションをとることで心の安定が図りやすくなるかもしれません。

