

☆☆☆コロナとわたしたち⑦☆☆☆

新型コロナウイルス感染拡大が、私たちに与える心理的影響について、大きなものをまとめてお伝えします。医学的、心理学的に厳密ではない部分もありますが、ご容赦ください。ご自身やお子さんたちに対する影響を防ぐための、参考にしていただけましたら幸いです。

2020年5月 青塚 徹

1. 不安

自分が感染するのではという不安、感染して重症にならないだろうかという不安、スーパーの品物がなくなってしまうのではという不安、などなど、今の生活の中で、不安の種類を数え上げたらきりがありません。私たちが受けている心理的影響の中で、一番大きいのがこの「不安」です。体がだるい感じがしたり、眠りが浅くなったり、食欲がなくなったりといった体の不調も、この不安が引き起こしている場合があります。

感染が終息するまで、この不安はどうしても続きます。不安と付き合っていくしかありません。万一感染したときどうするか、正しい情報を得て備えておくことや、規則正しい生活を送り健康を保つことなど、不安を少しでも減らす方法はあると思います。

2. 解離状態（解離症状）

今回の感染拡大では、日々世界中で増えていく感染者の数や、人気のない都市の様子は、衝撃的なものでした。これまで経験したことのない、非日常的な出来事に出会ったとき、人は「解離状態」になると言われています。ぼんやりしがちになり、どこか現実感が薄くなる感覚がこれにあたります。集中力がなくなり、不注意になりがちです。車の運転などは、意識して集中するようにした方がいいでしょう。ただし、感染拡大初期の衝撃は、少し薄れてきました。それと同時に、この「解離状態」は、少し少なくなってきたように感じます。

感染予防の習慣を含む規則正しい生活パターンを作り、ひとまず、「今の生活の中での日常」を作ることが大切です。

3. うつ状態（抑うつ症状）

「コロナうつ」と言われるように、今みなが「うつうつ」とした気持ちを抱えています。この状況で、多かれ少なかれ、「うつ状態」になるのは避けられないと思います。一方、ある人には、ウイルスそのものへ不安が、その「うつ状態」の原因かもしれません。またある人には、その原因は経済的のものかもしれません。

少し体を動かすようにしたり、家族と話すようにしたり、公的な支援を含む、様々な助けを借りたりするなど、自分に合った方法を試してみましょう。それにより、極端な「うつ状態」にならないようにすることが、今は大切です。