

新型コロナウイルス感染症が拡大し、これまでに経験したことのない不安や日常生活に不自由を感じて過ごしておられることと思います。

心療内科を受診される患者さんのなかには心身の不調が強くなっている方もおられます。「心身両面のケア」について以下のようなことが重要と考えています。

1. 新型コロナウイルス感染症に対する正しい知識と対応を理解しましょう。
2. 規則正しい生活を心がけましょう。
3. ストレス対策として、日光に当たる・散歩・深呼吸・笑顔などを心がけましょう。
4. つながりを保ち、孤立を避けましょう。
5. これを機会に新しい趣味を探す、家族・知人・同僚とのコミュニケーションをとることもよいでしょう。コミュニケーションにSNSは有効な手段です。ただし、ブログ等の発言でトラブルになる危険性やその扱いが得意でない方（例えば年配者など）もいますので注意が必要です。