

コロナウィルス（COVID-19）のまん延時にストレスに対処し、社会的距離を取る

病気のまん延はストレスになることがあります。特に、健康状態を注視し、可能な限り自宅待機をし、全ての不要不急な人との社会的（身体的）交流を避ける場合はそうです。社会的距離や隔離は仕事や家庭生活、今までのやり方、人との交流の仕方が中断される可能性が高くなります。これらすべてがこのような状況からくるストレスを高めることとなります。圧倒された気持ち、悲しみ、心配、または恐れを感じたり、または睡眠障害などその他極度の不安の症状を経験したりすることは当然のことです。通常の反応を予測したり、ストレスを減らす活動を実践したり、助けを求めたりすることでストレスの悪影響を減らすことができます。

何が起こるかを知る

ストレスは考え方、感じ方、行動のとり方に影響することがあります。ほとんどの影響はつらい出来事に対する平常の反応で、一般的には長く続きません。以下はあなたが経験するかもしれないその影響や症状の例です。

- 身体的な影響：倦怠感、極度の疲労、頭痛、心臓の激しい鼓動、または既存疾患の増悪（進行、悪化、激化）
- 感情的な影響：悲しみ、心配、怒り、動揺、または怒りっぽいなどの感情
- 精神的な影響：困惑、物忘れ、または集中力の欠如、決断困難
- 落ち着きがない、論争的、短気、または食習慣・睡眠パターンの変化などその人らしくない行動をする

情報をいつも入手する

感染症の発生について現在何が起きているか、そのリスク、自分自身を守る最善の方法についての最新情報は信頼できる情報源から得てください。確認されていないニュースを共有したり、うわさに反応したりすると誤報、恐怖、パニックを大きくしかねないので避けてください。COVID-19 についての情報は、nyc.gov/coronavirus または cdc.gov/coronavirus をご覧ください。

画面を見る時間やメディアへの接触を制限する

電話やコンピューターの使用時間が長すぎたり、ニュースを 24 時間無休で見聞きしたりすると、不安や恐れを増すことがあります。最新情報や指示に関する情報は 1 日に 2~3 回にしましょう。

つながりを保ち、手を差し伸べる

家族や友人、社会的なつながりには、メール、ソーシャルメディア、ビデオ会議、電話、FaceTime または Skype などでのコミュニケーションしましょう。あなたをご存知の隣人や高齢者、一人暮らしの方に電話して、様子をたずねたり気に掛けていることを伝えてください。

日常生活を維持する

日常生活を維持すると、コントロール感をもたらし、不安を軽減することができます。出来る限り日常生活を維持するように努力したり、必要なときは新しい日課を始めたりすると、変化の対応に役立ちます。

前向きでいる

感謝することや人生でうまく行っていることに焦点を合わせるようにしましょう。対処の仕方を見つけて強くいられる人たちの前向きな話しから勇気と刺激を得ましょう。

基本的なニーズや経済的なストレス要因について前向きに考える

安全かつ快適でいるために、食べ物や薬など自分に必要なものを確保して自分を助ける仕事ができないときは雇用主に連絡して、休暇のオプションについて話し合ってください。月々の請求書が送られる会社に連絡して、異なる支払いの手配を要求してください。追加の利用可能ソースについては **311** に電話するか、あるいは NYC 311 の **Coronavirus (COVID-19) and City Life** (コロナウィルスとシティライフ) ウェブページをご覧ください。

思いやりを持ち、慎重に扱う

外見や居場所、家族の出身地のせいで、誰が感染しているかを決めてかかったり、非難したりしないでください。人種/民族と感染症のつながりはまったくありません。人種差別や外国人嫌悪を奨励したり助長したりするデマや否定的な固定観念を耳にしたときははっきりと主張してください。人種、出身国、その他身元のせいでハラスメントを受けたときは、**311** に電話するか、「**Commission on Human Rights (ニューヨーク市人権委員会)**」ウェブサイトに行き、オンラインで苦情を申し立ててください。

助けを求める

COVID-19 のような感染症のまん延はあなたや愛する人たち、友人にとってストレスになることがあります。上述したように、圧倒された気分、悲しみ、心配および恐れを感じたり、または睡眠障害などその他極度の不安の症状を経験することは当然のことです。ストレスを軽減するには、次のように状況に対応してください。

- 前向きでいるように努力する
- 自分の長所を思い出させる
- 友人や愛する人々とのつながりを保つ
- 健全な対処法を実行する

NYC Well

ストレスの症状に圧倒されそうになったら、NYC Well の熟練カウンセラーに連絡してください。ここでは、ニューヨーク市民が対処できるように精神的健康のサービスを無料で提供しています。相談内容は機密です。

NYC Well スタッフは 1 日 24 時間・週 7 日間体制でサービスを提供しており、200 以上の言語で、簡単なカウンセリングとケアへの照会をしています。サポートが必要な方は、888-NYC-WELL (888-692-9355) に電話するか、65173 に「WELL」とテキスト送信するか、もしくはオンラインチャットをご利用いただけます。

また、ご自宅から健康や精神的安定の管理に役立てるには、nyc.gov/nycwell に行き、**App Library** (アプリライブラリ) をクリックしてアプリやオンラインのツールを見つけることができます。