

## COVID-19蔓延中の不安神経症およびパニック発作

ニューヨーク市の皆さんは黒人、ラテン系住民、先住民、および低所得層コミュニティに偏って影響してきたパンデミックの中で生活してきた一方で、不安神経症またはパニック発作を初めて発症された方もいます。当市では長年にわたって人種的不公平や不平等が影響を与えており、大切な方や地域メンバーの失業、病気、死、その他ストレス要因も不安神経症またはパニック発作を新たに発症させたり再発させたりする原因にもなります。本書では不安神経症やパニック発作の症状をどのように対処し、どのように人々を助け、不安神経症やパニック発作が COVID-19 の症状とどのように異なるかについてのガイドラインを提供しています。

不安神経症やパニック発作の経験は個人によってや、さまざまな人種的、倫理的、文化的または地域的グループによっても異なって見えたり感じられたりします。不安神経症で息切れや心臓の激しい鼓動などほとんど身体症状を経験する方もいれば、不安や恐怖などほとんど情緒的反応を経験する方もいます。有害な慣行やポリシーを通して歴史的に有色人種コミュニティに対して差別し、虐げてきた医療従事者や施設から医療を受けるのをためらうかもしれない方もおり、そのような慣行やポリシーはまだ現在も存在します。医療現場に出向くことによって COVID-19 に感染するかもしれないという恐怖のため、医療を求めるのをためらう方もいるかもしれません。

### 不安神経症とは？

不安神経症の症状では、緊張、恐怖、ストレス、憂慮、不安、または何か悪いことが起きるといった感情などを経験します。息切れや心拍数の増加、発汗、冷たい手、身震え、集中力の欠如、寝つきが悪いなどの身体的な症状にも関連する可能性もあります。不安神経症も文化によって独特な体験や説明がされているので、何か異なって発症するかもしれません。ストレスがたまる出来事に対する反応は人間なら誰でも経験することです。現状の COVID-19 パンデミックを含む極めてストレスの多い状況は過度の不安神経症を引き起こし、極度の不安や機能障害になる場合があります。

### パニック発作とは？

パニック発作の症状では、心拍数の増加、発汗、身震え、胸痛または胸部不快感、呼吸困難、息切れ、目まいまたは立ちくらみ、吐き気、腹部苦悶など激しい身体的な症状を伴う不安の急増を経験することがあります。パニック発作を経験した多くの方は差し迫った状況にいたなくても、死んでしまうかのような錯覚に襲われると報告しています。パニック発作には知られている（起こり得る）原因があったり、または警告がなく、ときには明らかな原因がまったくなくて（思いがけなく）突然発症することがあります。

### この息切れは不安神経症、パニック発作、またはCOVID-19によるものですか？

息切れは不安神経症、パニック発作、COVID-19 などほかの状況でも共通に経験されています。その違いを判断するには、次を自問してください。

- これまで同様の症状を経験したことがあるか？ これまでに不安神経症、他の恐怖、特にパニック発作を発症したことがあれば、おそらくあなたが経験しているのはそれです。
- この症状は **10～15 分**で改善されるか？ パニック発作は通常、10 分ほどで極度にピークに達し、その後、症状は弱まり始めます。COVID-19 に関連する息切れは短時間で改善される可能性は低いです。
- リラクゼーション療法を使って症状が改善されるか？ 不安神経症やパニック発作は一般的に、ゆっくり深呼吸をしたり、瞑想をしたり、あるいは落ち着かせる活動をしたりなどのリラクゼーション療法によく反応します。しかし、COVID-19 に関連する息切れはリラクゼーション療法を使っても改善される可能性は低いです。
- 発熱、せき、または咽喉の痛みなどの症状に加えて息切れがあるか？ 答えが「はい」であれば、COVID-19 の症状を発症している可能性があります。COVID-19 に感染した人々は一般的に、せき、発熱、悪寒、筋肉痛、のどの痛み、新たな嗅覚障害または味覚障害のほか、下痢、むかつき、吐き気などの胃腸症状を経験します。詳細は [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) にアクセスしてください。

### 不安神経症やパニック発作にどのように対処したらいいですか？

#### つながりを維持する

- 電話やビデオチャット、テキスト、メールで友人や家族、地域メンバー、その他援助者と毎日話しましょう。
- 電話やビデオチャット、テキスト、メールで人々と連絡を取り助け合いましょう。これによって、助けている人だけでなくあなたのためにもなります。

#### リラクゼーション療法を使う

- ゆっくりと深呼吸をしましょう。鼻から息を吸って、口から息を吐きます。息を深く吸ったり吐いたりすると、お腹が膨らんだり引っ込んだりします。それを繰り返します。
- マインドフル（現実を受け入れる）の練習をしましょう。自分の身に今起きていることに意識を集中させて、現実を受け入れます。たとえば、周囲に見えるものを 5 つ、感じるものを 4 つ、聞こえるものを 3 つ、匂いがするものを 2 つ、味がするものを 1 つ挙げます。
- 暖かいお風呂に入ったりシャワーを浴びたり、静かな部屋で休んだり、散歩したり、大切な方と会話をしたり、好きな音楽を聞いたりなどリラックスする活動をしましょう。

#### 自分でコントロールできることに重点を置く

- 体調が悪くなくても、できるだけ自宅待機してください。外出の際にはフェイスカバーを着用しましょう。また、外出するときは人との距離を 2 メートル以上開けて物理的距離を取ります。少なくとも 20 秒間、石けんと水で頻繁に手を洗いましょう。洗っていない手で顔を触らないようにします。COVID-19 の感染拡大を防止する方法についての詳細は、[nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) にアクセスしてください。

- COVID-19 に関連するニュースを見たり読んだりする時間を制限してください。最新情報については信頼できる情報ソース、[nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) または [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) にアクセスしてください。
- 活動や運動、水分補給、健康な食事、十分な睡眠を含む毎日のルーチンをできるだけ築き、維持しましょう。

### パニック発作の人を助けるにはどうしたらいいですか？

- **落ち着く。**まず、あなたが落ち着き、理解を示し、偏った判断をしなければ、パニック発作の緩和に役立つかもしれません。
- **落ち着く方法をたずねる。**自分が落ち着いてリラックスさせる方法を知っている人もいますので、何が役立つかたずねることから始めましょう。知らなければ、以下を参照してください。
- **呼吸に焦点を置くよう助ける。**可能であれば、静かな場所に一緒に座り、一緒に数分間ゆっくりと深呼吸するように誘います。
- **何か身体的なことをする。**一緒に両手を上げ下げしたり、足踏みしましょう。小さな動きでも体のストレス発散に役立ちます。
- **注意をそらす。**回りで見たり聞いたりするものを 5 つあげるように促したり、何か好きなことを話してもらうようにします。
- **助けを求めるよう奨励する。**パニックが収まると、当惑してしまう人がいます。不安神経症はストレスに対する自然な反応であることを伝えて安心させ、助けを求めるように奨励しましょう。
  - NYC Well では機密保持の無料精神衛生サポートサービスを 1 日 24 時間・週 7 日間体制でサービスを提供しています。NYC Well のスタッフは簡単なカウンセリングと、200 カ国語以上の言語でケアへの紹介を行っています。サポートについては、888-692-9355 に電話するか、[オンラインチャット](#)するか、あるいは自宅から健康や精神安定の役に立つアプリやオンラインツールを見つけるには「[App Library](#)」（アプリライブラリ）にアクセスしてください。

NYC 保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。 8.26.20