

コロナ疲れに負けないために！

最近コロナに疲れたという話をしばしば耳にします。長期化で先が見えない今は、確かにしんどいですね。対策のほんの一例ですが、小さな参考にしていただければと思って書いてみました。^^

1 情報は適度に集める

基本的には「正しい情報」は不安を取り除くのに役立ちます。しかし、今流れているコロナ関連の情報の多くは、ネガティブなものも少なくないです。中には不安や心配を煽る情報も多く、のめり込めばのめり込むほど、不安は増加し、メンタルは疲弊します。テレビの見過ぎやインターネットは節度を持って接しましょう。

2 夜更かしは避ける

テレワークなどが引き金に、遅寝遅起き、不規則な生活になってしまうと、「体内時計」を狂わせます。結果として睡眠の質を下げ、体調不良、メンタル不調に拍車をかけます。

3 家族や友人との「つながり」は大切に

外出自粛とは、家に閉じこもって、「誰にも会わない」こと。人間関係のロックダウンと勘違いすると「コロナ疲れ」を進めます。

友人などに”直接”会うのは好ましくないのですが、SNSや電話で連絡をとりあう、Zoomなどのテレビ電話で相手の顔を見るということは、案外効果的だそうです。

安心やストレス発散は免疫力を高め、不安やピリピリは免疫力を下げます。

外出自粛、そしてコロナウイルスとの戦いは、長期戦。あまりピリピリせず、楽しみながら、「つながり」を大切にしながら、乗り越えていきましょう。



Grace
Homecare
Clinic

お問い合わせ 03-6425-8858

監修 院長 古田晃