

心つらい どうしたら…

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う企業の業績悪化や外出自粛などの影響で、精神的なストレスを抱える人が増えている。芸能界では自殺とみられる事例が相次いだ。有名人の死は社会への影響が大きいとされる。心がつらくなったとき、どんな対処法があるのだろうか。ストレスを感じているときのサインやうつ予防法、悩んでいる人への関わり方などを山梨県内の3人の専門家に聞いた。

〈杉原みずき、戸松優〉

心療内科・反田克彦医師

「健全な楽観主義」で

に助けを求めるという意識を広めていくことが大切だ」と話す。

職場では元気がったり、家族の前でも平気を装ったりする人もいる。身近な人に「食欲がない」「眠れていない」など普段と違う様子が見られたら「詮索するのではなく、見守ってほしい」。死の恐怖感をまひさせる飲酒も自殺の危険性を高めるという。

悩みや不安を抱えた人の診察に当たる「あさなぎクリニック心療内科」(甲府市)の反田克彦院長は「有名人の自殺による影響は大きい」と指摘する。「ニュースを見て死にたくなった」など、診察室では毎日その話題が出る。特に女性は共感性が高いといい、「関連する情報に触れない方がいい」とアドバイスする。

新型コロナウイルスが病

状に関わる訴えも相次いでいる。「お年寄りに自分がかかってはいけなから、どこにも出かけられない」など、「コロナうつ」の人も多い。「自殺者数は経済と密接に関係している」とも語り、企業の業績悪化が及ぼす影響も懸念する。

うつ病になると視野が狭くなり、「死ぬしかない」と思い込んでしまう傾向がある。早期発見と適切な治療が重要で、「心配なことがあったら、専門機関

うつ予防につながるストレスへの対処法として、反田院長は「回復力」を意味する「レジリエンス」を日頃から意識することを勧める。「良い人間関係を保つ」「スポーツなどを楽しむ」などの方法があり、「感染予防をしっかりとしながら、やりたいことを我慢せず、『健全な楽観主義』を大切にしてほしい」と話している。

心が疲れているときのサインの例

- 食欲がない
- よく眠れない
- やる気が出ない
- 以前楽しかったことが楽しくない
- 酒量が増えた

ストレスに打ち勝つ「レジリエンス」を高める方法

- 友人らと良い関係を保つ
- 困ったことがあっても何とかなると思う(健全な楽観主義)
- 変えられないことは受け入れる
- 現実的な目標を立てて行動する
- 不利な状況であっても、決断し行動する
- 失敗を次の行動に生かす
- 長期的な視点によって判断する
- スポーツなどを楽しみ体の健康を保つ

(あさなぎクリニック心療内科による)



「レジリエンスを高めてほしい」と話す反田克彦院長 Ⅱ 甲府・あさなぎクリニック心療内科