



## ご自身の精神的健康を守りましょう

プレッシャーをかけられているように感じることは、みなさんや多くの同僚に起こりうる経験です。現在の状況でそのように感じるのはごく普通のことです。ストレスやそれに伴う感情は、決して、みなさんが仕事ができない、あるいは弱いことを示すものではありません。このような時期にご自身のメンタルヘルスと心理社会的健康を守ることは、身体の健康を管理することと同じくらい重要です。

## 自分自身を大切にしてください

仕事中やシフトの合間に十分な休憩と休息を確保する、十分に健康的な食事を摂る、運動を試してみる、家族や友人と連絡を取り合うなど、ご自身の助けになる対処方法を試し採り入れてください。タバコ、アルコール、その他の薬物の使用など、体に悪い対処方法の使用は避けましょう。とはいえ、過去にうまくストレスを管理できた自分なりの方法があるなら、今またそれを利用するのも一助となるでしょう。

## あなたは一人ではありません

医療介護従事者の中には、感染の恐れから、残念ながら家族やコミュニティから隔離される方もいらっしゃるかもしれません。これは、すでに厳しい状況をはるかに困難にする可能性があります。可能であれば、デジタル機器を利用するなどして愛する人との連絡を保つことは、つながりを維持するための1つの方法です。同僚や上司、その他の信頼できる方に相談し、みんなに支えてもらいましょう。同僚も同じような経験をしている可能性があります。

## 良質なコミュニケーションを

知的、認知的、心理社会的に障がいを持つ人々にメッセージを伝える際は、理解しやすい方法を利用しましょう。可能な場合は、書面の情報だけに頼らず、他のコミュニケーション方法も工夫してください。

## 患者のために必要な情報を知っておきましょう

COVID-19に感染した人々にどのようなサポートを提供したらよいか、利用可能なリソースをどのように案内したらよいかを把握しておきましょう。これはメンタルヘルスサポート及び心理社会的サポートを必要とする人々にとって特に重要です。精神疾患の問題に関連するスティグマのせいで、COVID-19と精神疾患症状の両方へのサポートを求めることに躊躇が生じることがあります。

備考:

