

「コロナうつ」を防げ! こころの健康を整える生活術

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的な流行に伴い、外出自粛や在宅勤務、社会的距離など普段とは異なる生活を余儀なくされている方が多くいらっしゃると思います。慣れない生活に対する戸惑いや不安により、『コロナうつ』に罹る危険性が高まっています。ウイルスに感染しないための対策はもちろん大切ですが、『こころの健康』を整えることも大切です。今回は、コロナうつを予防するための生活術をご紹介します。

● 体内時計の乱れにご注意

こころの健康のために役立つ最も重要な脳のメカニズムが”体内時計”です。体内時計のおかげで私たちは日中しっかりと活動ができ、夜間しっかりと休むことができます。

慣れない生活は体内時計を乱しやすくします。体内時計の乱れはうつ病や糖尿病、がんなど、心身の不調につながります。また、慣れない生活では、一度乱れた体内時計を適切なリズムに戻すことが難しくなります。

● 新型コロナウイルス感染拡大防止のための慣れない生活でも、以下の点に気をつけて、体内時計が正常に働くように努めることで、こころの健康を整えることができます!

こころの健康を整える生活術

1. 毎日決まって行う日課を設定する
2. 同じ時間に起床する
3. 一定時間を屋外で過ごす(3密を避けて)
4. 外出が困難でも窓際で日光を浴びる
5. 毎日行う活動は時間を決める(仕事や趣味、家事など)
6. 毎日運動をする(できるだけ同じ時間帯に)
7. 同じ時間に食事をする(食欲がない時は少しだけでも)
8. 人との交流をする(電話でもOK)
9. 日中の昼寝は避ける(どうしても場合は30分まで)
10. 夜間に明るい光を浴びるのは避ける
11. 就寝時刻を決める



参考: The COVID-19 Pandemic and Emotional Wellbeing: Tips for Healthy Routines and Rhythms During Unpredictable Times
Recommendations from the International Society of Bipolar Disorders (ISBD) Task Force on Chronobiology and Chronotherapy
and the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms (SLTBR)

発行元: 株式会社スイッチオンサービス 編集者: 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

