

新型コロナウイルスの報道を検討するための5つの方法

中国武漢で発生した新型コロナウイルスについてのニュース報道は、新型コロナウイルスがさらに広まる可能性があるという推測とともに、一部の人々を不安にさせています。ここでは、あなたの不安を適切に取り扱い、報道を正しくとらえ、ポジティブな見通しを維持するために役立つヒントをいくつか紹介します。

1. 物事を正しく捉えましょう：深呼吸をしてください。アメリカで感染が確認された数は極端に少ないということを思い出してください*。この問題に関して多くなされているニュース報道の事実は、あなたやあなたの家族に脅威をもたらすことを必ずしも意味していません。
2. 事実を手に入れましょう：あなたが新型コロナウイルスに関する報道を理解する際には、臨床的かつ大事だと思うアプローチを採用することが役に立ちます。そのためにも、最終的に信頼できる情報源を見つけるべきです。アメリカ疾病予防管理センターのウェブページ**には、新型コロナウイルスの発生に特化した情報が掲載されています。地域や州の公衆衛生機関やかかりつけ医からも有益な情報が得られるかもしれません。
3. 子どもたちとコミュニケーションしましょう：新型コロナウイルスのニュース報道について、誠実に、年齢に適した情報をもとに話し合しましょう。保護者は、子どもを日常的なルーチンやスケジュールに集中させることによって、子どもの苦痛を和らげることがができます。子どもが自身の感情をうまく扱うために、保護者の振る舞いや感情を手がかりにすることを思い出してください。
4. つながりを保ちましょう：社会的なつながりを維持することは、正常であるという感覚を促します。同時に、感情を共有しストレスを和らげるための価値ある手段を供給することでしょう。政府のウェブサイトには友人や家族とシェアできる無料の情報があります。これらの情報は、彼ら自身の不安に上手く対応するために役立つでしょう。
5. さらなる支援を求めましょう：非常に神経質になっている人、長引く悲哀を感じている人、あるいは仕事のパフォーマンスや個人的な関係に対して長期的に悪影響を感じている人は、精神衛生の専門家のコンサルテーションを受けるべきでしょう。心理士やその他の適切な精神衛生の専門家は、過度のストレスの取り扱いをサポートすることができます。

ます。彼らは逆境に対応するための建設的な方法を見いだすことをサポートしてくれます。

<https://www.apa.org/helpcenter/pandemics>

を和訳。

訳者注

*本記事が掲載されたのは 2020 年 1 月 17 日です。

**日本では、厚生労働省のウェブページ(<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)において、新型コロナウイルスの発生に特化した情報が掲載されています。