

辛いニュースから心を守る方法

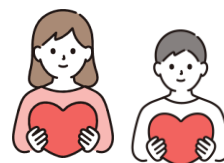
ロシアによるウクライナ侵攻が始まり、メディアではこれらに関連するニュースや映像が毎日のように報道されています。私自身も、爆撃の映像を目の当たりにすると、恐怖や怒り、悲しみなど多くの感情がうずまき、苦しさを感ずります。

このような辛いニュースや映像に触れた時、メンタルヘルスに影響することがあります。

インターネットが普及した現代では、生々しく暴力的で衝撃的な映像は私たちの近くに溢れており、テレビや SNS など 1 日に何回も触れる機会が多いため、否が応でも目に入ってしまう。

このような世界で、**自分の心を守るにはどうしたらいいでしょうか。**

ある子ども向けの人気教育番組の公式 SNS でひとつのメッセージが発信されました。これは大人にとっても大切なメッセージであるため、共有したいと思います。



「ニュースを見て辛くなったり、圧倒されたりしているときは、無理をせず、信頼している家族やともだちに気持ちを打ち明けてみましょう。子どもたちにとっては、質問したり、自分感情を表現できる場を設けること、そして必要であればメディアを見る機会を制限してあげること大切ですよ」（引用：セサミストリート公式 Twitter）

国際情勢に対して、関心を持つことは大事ではありますが、自身の心の健康を守ることは何よりも大切なことです。
辛い気持ちを抱えているときは、信頼できる誰かに打ち明けてみましょう。
そして、テレビや SNS などのメディアを意識して遠ざけてみましょう。



【PTSD（心的外傷後ストレス障害）】をご存知ですか？

大きな地震が起きるなど、つらいニュースが続いています。不安、不眠、動悸などの症状で落ち着かない場合 PTSD の可能性があります。PTSDとは、とても怖い思いをした記憶が整理されず、そのことが何度も思い出されて、当時に戻ったように感じ続ける病気です。

原因がわからないが、こころの不安定な症状がある場合は、過去の体験に関係している可能性もあります。今あなたがつらい思いをしているのなら、一人でがまんせず、精神科を受診するか、保健所などの相談窓口を通じて、信頼できる精神科やカウンセラーを紹介してもらうのもいいと思います。

（参考文献：厚生労働省「こころの病気を知る」）