

メンタルヘルスと COVID-19

COVID-19 によるパンデミックは、人々を混乱させ、悲しませたり不安にさせたりするかもしれません。自粛により感情を管理する手助けとなっていたこれまで行っていた活動をするのができなくなっているかもしれません。リソースやサポートについて知り、自分自身や家族の健康に気を付けることは重要です。

ビデオによるメンタルヘルスサポート

COVID-19 のためのビデオによるメンタルヘルスサポートは、ブリティッシュコロンビア州の若者、成人、高齢者、医療提供者に利用可能です。これらのサービスは、オンラインによるメンタルヘルスおよび薬物使用サポートを提供します。これには、ビデオによるカウンセリング、高齢者ボランティアサービス、危機サポートなどのサービスが含まれます。もしメンタルヘル스에悩んでいたたり、危機を感じたりしている場合、今すぐご連絡ください。ビデオによるメンタルヘルスサポートに関する詳細は、[Virtual mental health supports](#) をご確認ください。

家庭内及び親密なパートナーによる暴力は、危機の間に増える可能性があります。状況にかかわらず、暴力や虐待は受け入れられるものではありません。あなた自身およびご家族を助けるために利用できるサービスに関する詳細は、[BC 州疾病管理センター：暴力の可能性がある、あるいは暴力を受けている方](#) をご確認ください。

家族、労働者、高齢者、先住民、その他の方のために利用可能なメンタルヘルスリソースについて知りましょう。

両親と子供

子供に少しガイダンスについて教えたり、さらに養育したりすることは、パンデミック中の彼らのストレスレベルの軽減することができます。子供は、なぜ友達に会えないのか、なぜいつもより頻繁に手を洗わないといけないのかと不思議に思っているかもしれません。子供たちの不安や疑問に耳を傾けると、彼らを支えましょう。子供のサポートの仕方についての詳細は、下記をご覧ください。

- [BC 疾病管理センター：メンタルの健康](#)
- [カナダメンタルヘルス：COVID-19 およびその影響について子どもに伝える](#)
- [ブリティッシュコロンビア州の医師/子供および若者のメンタルヘルスおよび薬物使用：COVID-19 発生中の子供や若者のいる家族における不安やストレスの管理](#)
- [ファミリー・スマート](#)
- [BC 州政府：COVID-19 中の子供および若者のメンタルヘルスサポート](#)
- [BC 州政府：オンライン上の安全](#)
- [ケルティメンタルヘルス：子供に COVID-19 について話す](#)
- [BC 州オープンスクール：学び続ける：子どもの学習をサポートするための両親および世話人に対する提案](#)
- [偏見なき社会：偏見なき COVID-19 ユースウェルネスツールキット（親、子供、10 代の子供のためのリソースを含む）](#)
- [世界保健機関：2019-nCoV 発生の間、子供のストレス対応を助ける](#)

10 代の子供

物理的距離を置くことは、多くの10代の子供にとって普段参加している活動を失っていることを意味します。これは、不安、孤立および不幸せな感情の増加につながります。これは、10代の子供にとって、彼らの社会グループとのつながりを持つことは今まで以上に重要であることを意味します。少しの創造性やリサーチによって、そうするための新たな方法を学ぶことは可能です。セルフケアおよび健康を重視することは、ストレスを軽減し、10代の子どもたちが新しい通常に慣れるのを助けるいい方法でもあります。詳細は下記をご覧ください。

- [アングザエティ・カナダ：青年期の不安](#)
- [カナダメンタルヘルス協会：そばにいます:COVID-19 と不安](#)
- [ファウンドリー：ビデオによるファウンドリー - オンラインサポートを受ける](#)
- [子供ヘルプ電話：COVID-19（新型コロナウイルス）の間、我々はあなたのためにここにいます。](#)
- [子供ヘルプ電話：COVID-19 中の社会的距離の取り方](#)
- [ユニセフ：COVID-19 の間 10 代の子供のメンタルヘルス予防の方法](#)

仲間や学校から被害を受けやすい、および仲間外れを受けていると感じている LGBTQ2S+コミュニティの生徒たちのための更なるリソース：

- [BC 州政府：ERASE（尊重および安全な教育を求める）](#)
- [BC 州の若者：若者のための州による危機ラインおよびオンラインサポート](#)
- [トランス・ライフライン](#)

大人

このような時期、特に変わることは難しいかもしれません。あなたはより多くのストレスや不安を感じているかもしれません。COVID-19 について事実を理解すれば、この不安を軽減し、対応できるツールを得ることでしょう。思いやりや良いセルフケアをすることは、不安を管理したり、ストレスを減らしたりするのに役立ちます。詳細は下記をご覧ください。

- [アングザエティ・カナダ：コロナウイルス\(COVID-19\)に関して不安や心配がある場合にすべきこと](#)
- [カナダメンタルヘルス協会：COVID-19 不安定な時代に健康を維持する](#)
- [カナダメンタルヘルス協会：メンタルヘルスと COVID-19 によるパンデミック](#)
- [ビデオによるメンタルヘルスサポート](#)
- [カナダメンタルヘルス協会：そばにいます:COVID-19 と不安](#)
- [スターリング・マインド:COVID-19 からくるストレスと不安の扱い](#)

高齢者

高齢者にとって、自主隔離は特に難しいことです。孤独、孤立、鬱を感じるかもしれません。社会的距離を置くことは、社会的隔離を意味するわけではありません。オンラインで家族や友達とつながる方法を知ることは、役立つでしょう。メンタルヘルスを患っていると感じたら、医療従事者に連絡しましょう。COVID-19 中のメンタルヘルスのサポートに関する詳細は、下記をご覧ください。

- [カナダメンタルヘルス協会:そばにいます: COVID-19 と不安](#)
- [高齢者メンタルヘルスに関するカナダ連合: COVID-19 リソース](#)
- [BC 州政府: COVID-19 によるストレス、不安および鬱に扱う \(PDF 210 KB\)](#)
- [BC 州メンタルヘルスおよび薬物使用に関するサービス: COVID-19 によるパンデミックを通して自身のメンタルヘルスをサポートするためのヒント](#)
- [スターリング・マインド: COVID-19 からくるストレスと不安の管理](#)

介護者

もしあなたが医療従事者であるか、病人を世話している場合、さらにストレスや不安を感じているかもしれません。世話している人だけでなく家族やあなた自身の健康や安全を心配しているかもしれません。情報とサポートについては下記をご覧ください。

- [介護者のためのケア:COVID-19:介護人における不安](#)

先住民

COVID-19 によるパンデミックの間、メンタルヘルスおよび文化的サポートを利用できます。詳細はこちらをご覧ください。

- [ファーストネーション保健局: COVID-19 \(新型コロナウイルス\)](#)
- [ファーストネーション保健局: COVID-19 中のメンタルヘルスおよび文化的サポート \(PDF, 82KB\)](#)
- [ファーストネーション保健局: ファーストネーションのためのビデオによる診療日](#)

労働者

COVID-19 によるパンデミック中、働き続けている場合、どのように自身の健康や安全を守るべきかについてより理解したいと考えているかもしれません。この期間にストレス、不安、不安定さを感じている場合、自分をサポートするためのリソースを探しましょう。詳細については下記をご覧ください。:

- [ブリティッシュコロンビア心理学協会: COVID-19 メンタルヘルスサポート](#)
- [カナダメンタルヘルス協会: メンタルヘルスと COVID-19 COVID-19 中の医療従事者に対するリソース](#)
- [ワーク・セーフ BC: 職場における COVID-19 によるメンタルヘルスの影響への対処: 労働者向け案内](#)

その他の資料

気分がどうあるかにかかわらず、あなたは一人でないことを知ることは重要です。あなた自身または愛する人に対する情報およびサポートを探しているかいないかにかかわらず、助けを利用することは可能です。利用可能な資料については下記をご覧ください。

- [BC 疾病管理センター：COVID-19 中の心の健康](#)
- [BC 州政府：鬱と不安](#)
- [メンタルヘルスと薬物の使用](#)

COVID-19 および自分自身、家族、コミュニティの守り方に関する詳細はこちらをご覧ください。 [新型コロナウイルス感染症\(COVID-19\)](#)。

最終更新：2021 年 1 月 20 日

メンタルヘルスおよび COVID-19 ヘルスフィーチャーにて提供される情報は、2021 年 1 月 20 日にアクセスした、

[BC 州政府：ビデオによる COVID-19 に関するメンタルヘルスサポートページ](#) から採用したものです。

HealthLinkBC ファイルトピックスに関しては、www.HealthLinkBC.ca/healthfiles をご覧いただくか、お近くの公衆衛生局をお尋ねください。緊急を要しない健康情報および助言については、www.HealthLinkBC.ca をご覧いただくか、**8-1-1**(フリーダイヤル)までお電話ください。耳が不自由な方、難聴の方は、**7-1-1**までお電話ください。依頼に応じ、翻訳サービスは、130以上の言語で利用可能です。