

COVID-19クオニクル
#66: 看護師に感謝



感染が確認された瞬間から




回復する日まで...



一般病床



外来クリニック



患者と、その家族の人たちに
可能な限り最高のケアを
提供する、すべての看護師に
感謝を表しましょう。
ありがとう。

Chong Yap Seng教授は女性の健康の
専門家であり、シンガポール大学医学部の
学部長です。

COVID-19クロニクル

#67: ストレスへの対処

GOARN | 2020 YEARS

今年の年頭では、仕事の昇進と、
赤ちゃんの誕生を楽しみにしていたのに…



その後、新型
コロナウイルス
の感染が広がりました。

今年の 프로모ーションは
全て中止となり、ボクの
給与はカットされました。

私も減給されま
した。そして
妊娠中です！



これらの起こっていることを受け入れることが
できませんでした。

憤りが収まらず。赤ちゃんが産まれた後も、
ストレスはさらに増えました。そして、
それに対処することができませんでした。



どのように解決したかというと…

私はパンデミックや経済をコントロール
できないことを受け入れました。
それで私は次に進むことができ、
仕事でもベストを尽くすことに集中でき
ました…



…そして妻とよりよくコミュニケーション
することを学びました。

制御不能の事柄を受け入れ
られると、自分たちができる
ことへの集中を可能にします。
この危機はしばらく続く
ため、ストレスに対処する
ことは重要です。



Dr. Cornelia Cheeは、シニアコンサルタント
精神科医で、NUS Yong Loo Lin医学部
および国立大学病院の精神医学科の責任者
です。