

慢性疾患と退屈を乗り越える

2024年6月10日

レネ・アンダーセン



「慢性疾患を抱える多くの人々は、慢性的な退屈に直面しています。体は休むように、横になるように、停止するように言いますが、脳はしばしばもっと刺激を求めます。」

窓の外を眺めていると、何時間もそうしているような気がしました。とても退屈でした。

慢性疾患を抱える多くの人々は、慢性的な退屈に直面しています。医療専門家は、無理をしないように、ゆっくりと行動するようアドバイスします。体は休むように、横になるように、停止するようと言いますが、脳はしばしばもっと刺激を求めます。

何度も同じ窓を見つめ、木々が揺れ、カラスが飛ぶのを見ながら、何もできないことに苛立ち、涙が出るほどでした。退屈は私の精神的健康に影響を与え、うつ病を悪化させ、ベッドから出られなくなりました。さらに、うつ病の症状が悪化し、体が動けるようになった後も、布団から出られないことがよくありました。

TikTokを無目的にスクロールしていると、あるクリエイターが、楽しい事ができる道具が入った箱を作ってベッドの横に置いているのを見つけました。それは素晴らしいアイデアでした。私はこの箱を置く事はしなかったけれど、体を休めながら心を活発に保つために何ができるかを考えたりしました。

もちろん、テレビを見たり（YouTubeでかわいい動物の動画を見るなど）、本を読んだり、クロスワードや数独をやるなど、ベッドで過ごすときに誰もが勧める定番の方法もあります。しかし、やがて興味を引くテレビ番組もなくなり、読書も限界が来ます。

その後、ベッドでできるアートプロジェクトを見つけることが一般的な提案です。私は刺繍日記を始め、部屋の壁掛けを作りました。ユーモラスなフレーズを布に縫い込むのは楽しく、今でもそれを見ると笑顔になります。

他の人は編み物やかぎ針編みをするかもしれませんが、私の手は関節炎でそれらの動作が難しかったため、いくつかのことを試して自分に合った手芸を見つける必要がありました。私は詩やアート、情報を詰め込んだ冊子を作り、慢性疾患との旅についても書き、友人に配りました。水彩ペンは、少ない材料と汚すことを最小限に抑えアートをベットで楽しむための素晴らしい方法でした。手が痙攣して実際の活動ができないときでも、PinterestやYouTubeでアイデアを探し、後で作ることにワクワクすることもできました。

ベッドでアートをしていると、これをカードやポストカードに変え、それを人々に送ることができると気づきました。ソーシャルメディアで「スネール・メールが欲しい人はいますか？」と投稿すると、たくさんの人が応じてくれました。また、「ペンパルプログラム」にも参加しました。囚人に手紙を書くものや、英語を学んでいる人、精神的な問題を抱える人に手紙を書くプログラムなど、たくさんの選択肢があります。

もう一つの充実した活動は、ベッドからでもできるコミュニティサービスやアクティビズムをすることでした。多くの組織は、電話や事務作業の助けを必要としており、その多くは体を休ませている間に行うことができます。政治や社会正義に関心があるなら、代表者に電話をかけたり、ソーシャルメディアで啓発活動を行ったりすることができます。

退屈を受け入れ、視点を変える

これらの活動に加えて、私は退屈を受け入れ、状況を再構築する必要があると気づきました。多くの人は忙しく動き回っているため、ただ存在し、観察する機会を得ることができません。研究によれば、退屈は私たちにとって良いものであり、脳を回復させ、創造性を高める助けになります。

今までのように、「ベッドに閉じ込められている時間」と捉えるのではなく、それを「機会」と見るようにしています。カラスが木の間を飛ぶのを見て、カラス科に属した鳥の行動について学ぶために携帯電話を取り出します。フェンスを走るリスに名前をつけ、その生活についての物語を作ります。隣の学校が休憩時間になるのを待ち、子供たちがドアから飛び出してボールを投げたり追いかけてっこをすることを楽しんで見ます。体を休めることについての視点をより前向きなものに変えようと努めています（その日の調子により成功度は異なりますが）。それがうまくいかない時は、ベッドでできる活動リストに目を向け、創作、執筆、読書、または何か別のことをして、体を休めながら心を忙しく保つようにします。

より積極的な患者になるために、PatientSpotを利用しよう

CreakyJointsの患者中心の研究登録に参加して、症状、病状の活動、および薬を追跡し、医師と共有しましょう。サインアップしてください。


ご覧いただきありがとうございます。


ご質問やご意見がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください：

- afujiwara@ghlf.org

GHLFリンクはこちらから：

- <https://ghlf.org>

 @creaky_joints

 @CreakyJoints

 @GHLF

 @GHLForg