

코로나19통합심리지원단

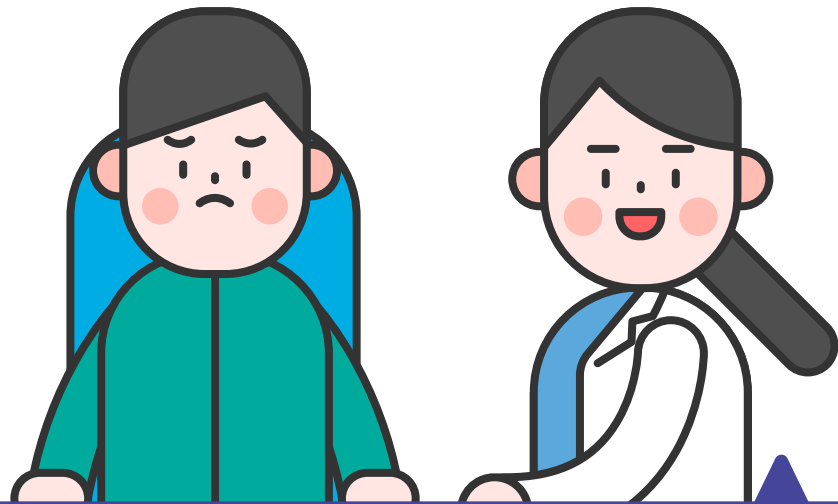
코로나19로 격리되어 마음돌봄이 필요할 때
통합심리지원단이 함께 합니다

격리 상황 스트레스도 이겨낼 수 있습니다.



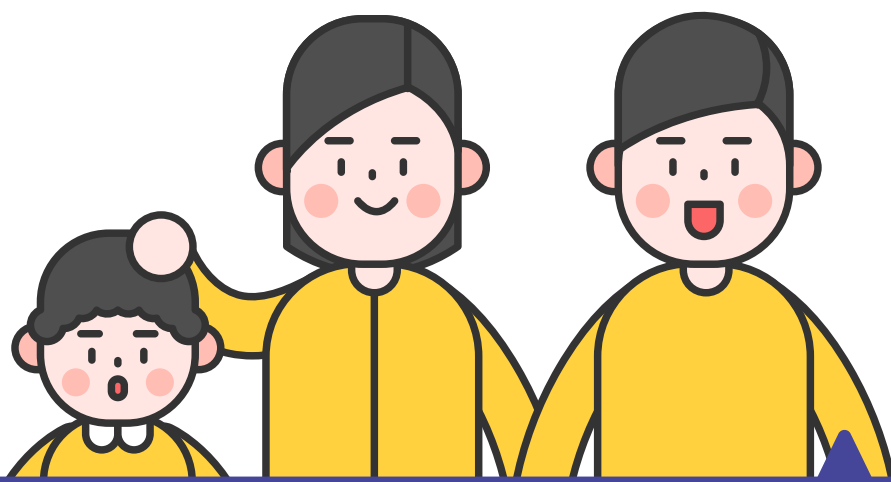
믿을만한 정보에 집중하세요.

잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고
이성적인 판단을 방해합니다.



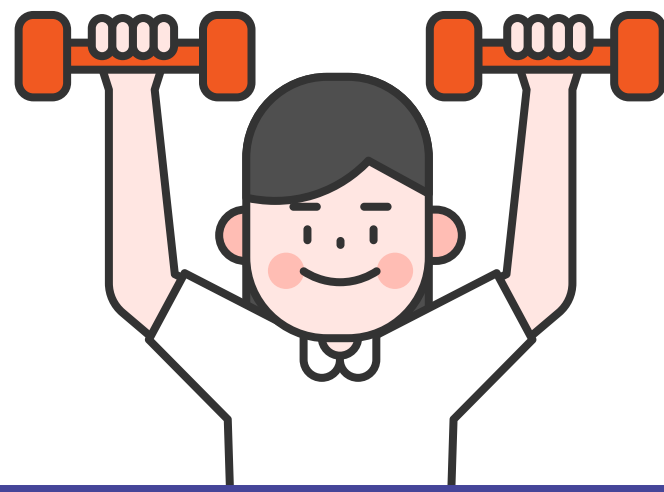
힘든 감정은 정상적인 반응입니다.

격리 기간 동안 걱정, 불안, 우울, 불면증 등이 찾아올 수 있으나
정상적인 반응입니다. 긍정적인 자세를 갖고,
정신건강 전문가와의 상담도 큰 도움이 됩니다.



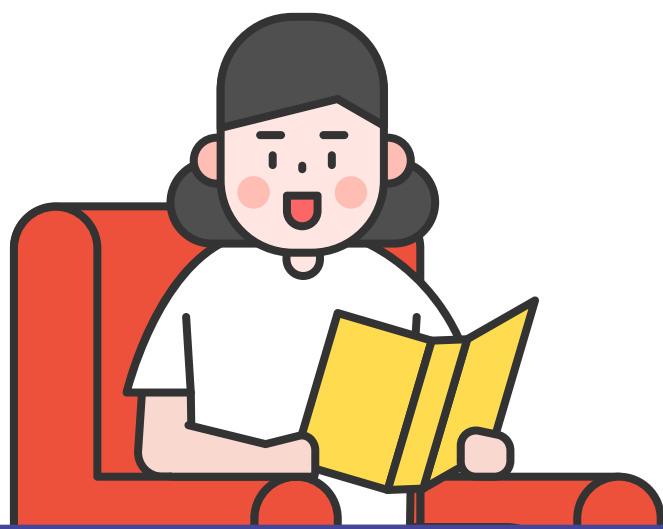
가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

격리 기간 중에는 외로움, 소외감 찾아올 수 있습니다.
가족과 친구, 동료와 소통하며 자신의
힘든 감정을 나누는 것도 좋습니다.



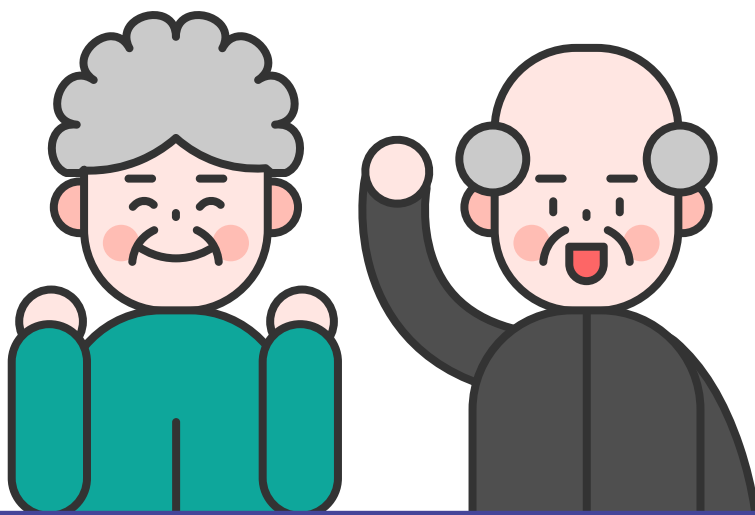
규칙적인 생활을 하세요.

생활 리듬이 흐트러지면 불면증, 불안, 우울이
심해질 수 있습니다. 가벼운 실내 운동, 규칙적인
수면 시간이 정신건강에 매우 중요합니다.



즐거운 활동을 찾아보세요.

기분전환을 위해서 즐거운 활동을 하는 것이
좋습니다. 취미가 없었다면 격리 기간 중
나만의 즐거움을 찾아보세요.



자부심을 가지세요.

격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방 활동입니다.
이에 대해 국가와 국민은 깊은 감사의 마음을 갖고 있습니다.
격리 기간 후에도 당당하고 자신 있게 일상에 복귀하세요.

위기상담전화

확진자 및 가족

02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)
055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)

격리자 및 일반인

1577-0199 (정신건강복지센터)