

코로나19통합심리지원단

코로나19 감염으로 마음돌봄이 필요할 때
통합심리지원단이 함께 합니다



감염병 진단 후 치료 중이거나 회복되신 분들은 감염병에 직접 노출되었기 때문에 불안과 스트레스가 더욱 클 수 있습니다. 적절한 대처방법을 알고 활용하면 회복이 빨라질 수 있습니다.



감염병 스트레스에 건강하게 대처하기

1 감염병 치료·관리 방침을 이해하고 의료진 및 관계기관과 협력하세요.
의료진, 보건소 등 관계자와 소통하고, 질병 치료와 관리사항은 관계자의 안내를 신뢰하는 마음이 중요합니다.

2 감염병 경험 시 나타날 수 있는 반응에 대해 알아 두세요.
스트레스 반응을 정상적으로 받아들이며, 스스로 격려하고 보다 건강한 대처를 위해 주의를 전환하는 것이 필요합니다.

3 나의 일상과 건강을 돌보세요.
감염병 치료 중에도 자신의 일상과 긍정적인 활동을 유지하는 것이 좋습니다.

4 스트레스 이완 방법을 배우고 활용해보세요.
복식호흡, 명상 등은 스트레스로 긴장된 몸과 마음을 이완시켜 정서적, 신체적 건강을 유지할 수 있는 좋은 대처 방법입니다.

안정화기법 배우기



5 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.
감염병으로 위축되거나 외로움 등을 느낄 수 있습니다. 주변인과의 소통은 사회적 연결감으로 극복에 도움이 됩니다.

6 신뢰할 수 있는 정보에 집중하세요.
확인되지 않은 정보는 불필요한 불안과 스트레스를 유발할 수 있습니다. 긍정적인 소식이나 활동으로 주의를 돌려보세요.

7 회복에 대한 희망과 긍정적인 마음을 가지세요.
긍정적인 마음은 면역력 향상으로 신체적 건강을 회복에 도움이 됩니다.

8 심한 스트레스가 지속된다면 정신건강전문가의 도움을 받으세요.
4주 이상 지속되는 심한 증상으로 일상생활을 유지하기 어렵고, 술·약물 사용이 늘어났다면 전문가의 도움을 받으세요.

확진자 및 가족을 위한 심리상담은?



02-2204-0001~2



055-520-2777



061-330-7724



033-260-3205



041-850-5883



1339