

두통, 소화불량,
어지러움, 두근거림



잠을 못 자겠어요



불안하고
쉽게 놀라게 돼요



화가 나고
짜증이 많아졌어요



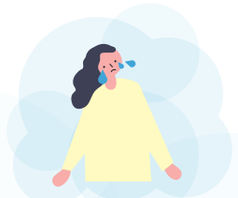
원치 않는 기억들이
반복적으로 떠올라요



잘 기억하지 못하고
집중하기 어려워요



멍하고 혼란스러워요



눈물이 나고
아무것도 하기 싫어요



기운이 없고
아무것도 못하겠어요

위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요

보건복지부 신종코로나바이러스 통합심리지원단

보건복지부 국가트라우마센터	보건복지부 영남권국가트라우마센터	보건복지부 국립나주병원	보건복지부 국립춘천병원	보건복지부 국립공주병원
(02)2204-0001	(055)520-2783	(061)330-7724	(033)260-3205	(041)850-5883



위기상담전화

확진자 및 가족 | 02-2204-0001

격리자 및 일반인 | 1577-0199



누리집

국가트라우마센터 | https://nct.go.kr

질병관리본부 | http://www.cdc.go.kr

감염병 스트레스 마음돌봄 안내서





보건복지부 신종코로나바이러스 통합심리지원단이 함께 하겠습니다.



감염병이란?

감염병은 세균이나 바이러스 등의 병원체에 의해 감염되어 발병하는 질병입니다.
감염병은 사람과 사람 사이에 전파되거나, 먹는 물 등을 통해서 주변 사람들에게 빠르게 전파될 수 있습니다.
사회적 파급력이 큰 감염병의 경우 환자를 격리, 수용하고 적절한 방역 조치를 취하게 됩니다.

감염병 스트레스

감염병이 유행할 때는 이런 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다.

- 불안과 공포가 커지고 감염병 발생에 대한 정보를 검색하는 데 집착하게 됩니다.
- 의심이 많아져서 주위 사람들을 경계하게 됩니다.
- 외부 활동이 줄어들고 무기력해집니다.



정신건강 대처 이것만은 알아두세요

1 믿을만한 정보에 집중하세요.

스트레스 상황에서 사람들은 최대한 많은 정보를 수집 하여 불안감을 해소하려는 경향이 있습니다. 그러나 잘못된 정보는 정신적인 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해할 수 있습니다.

2 불안과 공포는 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응입니다. 힘들다면 정신건강전문가의 도움을 받으면 됩니다.

격리된 환자 및 이들과 가까운 가족, 지인, 그리고 이를 매스컴을 통해서 경험하는 일반 국민들은 여러 가지 불안과 공포를 경험하고, 좌절감, 무력감, 절망감을 느낄 수도 있습니다.

3 감당하기 어려운 감정을 털어놓으세요.

감염병에 대한 스트레스가 너무 커서 혼자 감당하기 어렵 다면, 이를 주위 사람들에게 털어놓는 것이 좋습니다. 그러면 다른 사람들도 똑같은 감정을 느낀다는 것을 알게 되어 안심하게 됩니다. 많이 힘들어하는 사람을 위해서, 주변에서는 인내심을 갖고 잘 들어주는 것이 좋습니다.

4 자신의 몸과 마음을 돌보세요.

스트레스를 받고 이에 압도당하면 피로감, 두통, 가슴 통증, 어지러움, 소화불량, 호흡곤란 등의 다양한 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다. 다음은 스트레스 반응을 완화시킬 수 있는 몇 가지 방법들입니다.

- 생활패턴을 회복
- 충분한 수면
- 건강한 식사
- 가벼운 운동
- 술과 카페인 섭취 제한

5 어린이와 청소년에게 특별한 관심을 기울이세요.

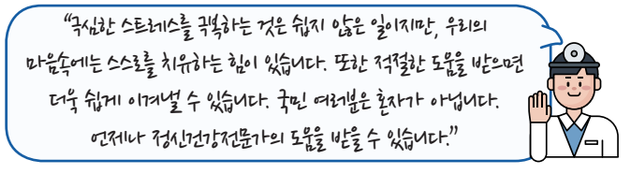
어린아이는 감염병에 대하여 정확하게 이해하지 못하기 때문에, 이들의 수준에 맞추어 침착하고 안정된 태도로 설명해주는 것이 좋습니다.

6 격리된 환자 및 가족의 불안감과 스트레스를 도와주세요.

격리는 질병의 확산을 막기 위해 불가피한 조치로 반드시 지켜져야할 것이지만, 환자와 가족에게 큰 스트레스를 줄 수 있습니다. 이러한 경우에는 당사자 및 가까운 사람과 솔직하게 걱정과 불안, 두려움을 나누는 것이 필요합니다.

7 의료인과 방역요원을 응원해 주세요.

감염병의 최전선에서 많은 스트레스를 받고 있는 의료인과 방역요원, 그리고 그 가족들에게 응원과 격려를 보내 주세요.





격리된 분들을 위한 정신건강 대처

1 믿을만한 정보에 집중하세요.

질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하세요. 건강상태 체크를 포함한 권고조치들을 충실히 따르세요.
잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 잘못된 판단을 내리게 합니다.

2 힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응입니다.

격리 기간 동안에 걱정, 불안, 우울, 외로움, 불면증, 죄책감이 찾아올 수 있습니다.
이것은 격리 기간 중에 생길 수 있는 정상적인 스트레스 반응 입니다. 긍정적인 자세를 갖고 부정적인 감정을 이겨냅시다. 정신건강전문가에게 상담을 받는 것도 큰 도움이 됩니다.

3 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

격리 기간 중에는 외로움, 소외감이 찾아올 수 있습니다. 매일 전화, 화상 전화, 메일 등을 이용해서 가족과 친구, 동료와 소통하세요. 자신의 힘든 감정을 나누는 것도 좋습니다.

4 규칙적인 생활을 하세요.

생활 리듬이 흐트러지면 불면증이 찾아오고 불안과 우울이 심해질 수 있습니다.
계획을 세우고 일정한 시간에 식사, 휴식, 가벼운 실내 운동을 해보세요. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데에 매우 중요합니다.

5 즐거운 활동을 찾아보세요.

기분전환을 위해서 즐거운 활동을 하는 것이 좋습니다. 노래하기, 악기 연주, 그림 그리기, 가벼운 실내 운동, 독서, 글쓰기 등 무엇이든 좋습니다.
취미가 없었다면 격리 기간 중에 자신의 취미를 발견해 보세요.

6 자부심을 가지세요.

격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방 활동입니다. 결코 낙인이나 부정적인 인식을 두려워하실 필요가 없습니다. 여러분이 격리 생활을 하는 것에 국가와 시민들은 깊은 감사의 마음을 갖고 있습니다. 격리 기간 후에도 당당하고 자신 있게 일상에 복귀하세요.

본 연구는 보건복지부 정신건강기술개발사업의 지원에 의하여 이루어진 것임(HM15C1112)
재난정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구