코로나19로 인한 마음의 고통, 함께 이겨낼 수 있습니다!

✡ 심리상담: 사상구 정신건강복지센터 ☎ 314-4101

✡ 야간·휴일 정신건강 상담: ☎ 1577-0199

보건복지부 국가트라우마센터

코로나19로 인한 감염병 스트레스

건강하게 극복하세요!



보건복지부 국가트라우마센터

코로나19로 스트레스 받을 때
혼자 힘겨워하지 말고
꼭 전문가의 도움을 받으세요!

위기상담전화



확진자 및 가족
02-2204-0001
(국가트라우마센터)



격리자 및 일반인
1577-0199
(지역 정신건강복지센터)

누리집

국가트라우마센터 | https://nct.go.kr
질병관리본부 | http://www.cdc.go.kr



감염병 스트레스 '정신건강 대처법'



1 믿을만한 정보에 집중하기
잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고
올바른 판단을 방해해요



2 정신건강전문가 도움받기
힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는
정상적인 반응이에요



3 힘든 감정 털어놓기
가족, 친구, 동료와 소통하며
힘든 감정을 나누어보세요



4 자신의 몸과 마음 돌보기
충분한 수면, 운동, 건강한 식사 등으로
정신건강을 지켜요

감염병 스트레스 '정신건강 대처법'



5 어린이와 청소년에게 관심 기울이기
어린아이 수준에 맞추어
감염병에 대해 설명해주세요



6 격리된 환자 및 가족의 불안감·스트레스 도와주기
당사자 및 가까운 사람과
솔직한 감정을 나누어보세요



7 의료인과 방역요원 응원하기
감염병 최전선에서 스트레스 받는
분들에게 응원을 보내주세요