

생활 속 거리두기와 함께하는 마음건강지침 🔍

감염병 유행이 안정 국면에 접어들면 일상활동이 점점 늘어 납니다.
하지만, 여전히 감염병에 대한 불안과 다양한 생활상의 스트레스는 남아
있고, 애도와 상실의 문제가 드러나기도 합니다.
지역사회는 낙인과 분열을 극복하고 회복으로 나아가야 하며, 우리 모두
감염병 종식까지 몸과 마음의 건강을 위한 관심과 노력을 지속해야 합니다.



☞ 일상의 변화를 받아들이고 건강하게 대처하세요.



- 새로운 일상과 환경을 수용하고, 가벼운 신체 활동이나 요가, 명상 등의 안정화 기법, 실내에서 할 수 있는 여가활동을 통해 스트레스에 건강하게 대처해 보세요.
- 가까운 사람들과 화상통화, 온라인 접촉으로 자주 연락하며 마음을 나누세요.
- 변화에 잘 적응하는 것은 몸과 마음의 면역력을 키우는 지름길입니다.



국립정신건강센터
국가트라우마센터



KSTSS
Korean Society for Traumatic Stress Studies



도움을 주고 받는

건강한 관계를 만들어주세요.

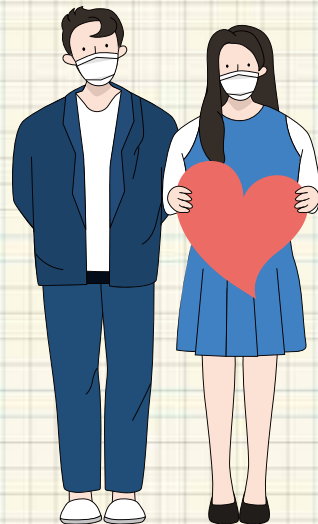


국립정신건강센터
국가트라우마센터

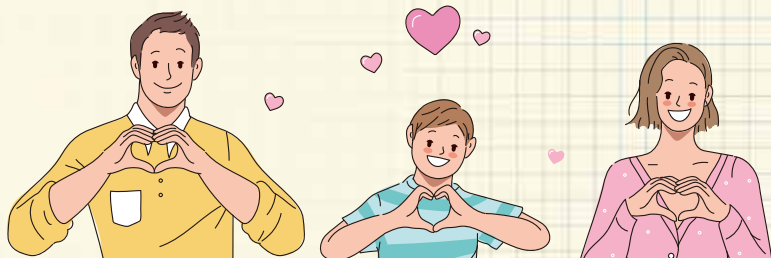


KSTSS
Korean Society for Traumatic Stress Studies

- 도움이 필요한 이웃에게 따뜻한 관심을 보여주세요.
- 재난이 장기화될수록 아동·청소년, 노인, 장애인, 만성질환자 등 취약계층의 어려움은 더욱 커질 수 있습니다.
- 다른 사람을 돕는 이타적인 활동은 사회적 회복을 촉진할 뿐 아니라 자신의 효능감과 자존감 회복에도 도움이 됩니다.



👉 나와 가족, 이웃의 안전에 책임감을 갖습니다.



- 감염병 종식을 위해 방역 지침에 관심을 기울이고 생활 속에서 실천해주세요.
- 철저한 개인위생과 환경소독, 생활 속 거리두기, 공동체 내 집단방역 준수는 나 자신과 사회를 감염병으로 부터 지키기 위한 최선의 약속입니다.



국립정신건강센터
국가트라우마센터



KSTSS
Korean Society for Traumatic Stress Studies

☞ 감염병 대응 의료진과 업무 종사자들을 응원해주세요.

- 감염병 재난이 장기화되면서 의료진과 업무 종사자들이 소진 위험에 놓여 있습니다.
- 우리 모두를 지켜주는 의료진과 업무 종사자들이 지치지 않도록 끝까지 응원해 주세요.



☞ 지역 사회와 공동체의 화합에 앞장서주세요.

- 아직도 우리 주변에는 확진자, 격리자, 유가족 등 감염병으로 인해 고통받고 있는 사람들이 있습니다.
- 차별과 낙인, 비난은 감염병보다 더 큰 상처를 줄 수 있으며, 정확하지 않은 정보는 우리 사회를 분열시킵니다.
- 지역 사회와 공동체의 회복을 위해 따뜻한 이해와 포용을 보여주세요.



☞ 자부심과 희망을 가지세요.



- 감염병 극복을 위한 우리 모두의 노력은 분명 자랑스러운 것입니다. 결국 이 어려움을 함께 이겨낼 것이라는 믿음을 가지세요.
- 희망과 자신감은 회복으로 나아가기 위한 밑거름입니다.

☞ 몸과 마음을 잘 살피고 필요한 경우 적극적으로 도움을 요청하세요.



- 감염병으로 누적된 스트레스로 몸과 마음의 어려움을 경험 할 수 있습니다.
- 자신과 주변 사람들의 건강을 잘 살피고 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.



위기상담전화

- 확진자 및 가족 : 02-2204-0001~2
- 격리자 및 일반인 : 1577-0199

누리 소통망

- 국가트라우마센터 카카오톡 채널
http://pf.kakao.com/_lKgbxb



누리집

- 국가트라우마센터 : <https://nct.go.kr>