

## Culture Information

: 코로나19 스트레스로부터 마음건강 지키기



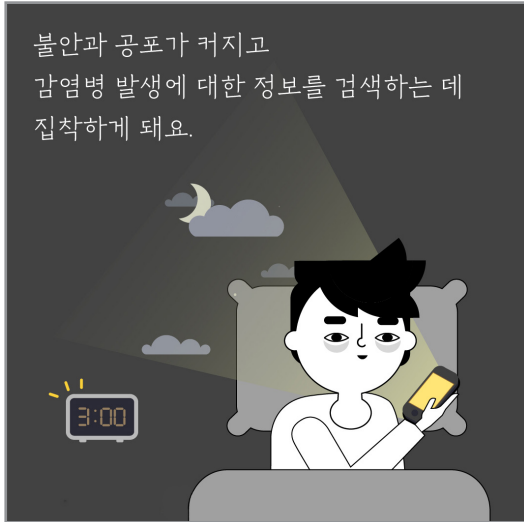
# 코로나19 스트레스로부터

# 마음 건강 지키세요!

대한산업보건협회가 함께합니다.



불안과 공포가 커지고  
감염병 발생에 대한 정보를 검색하는 데  
집착하게 돼요.



의심이 많아져서  
주위 사람들을 경계하게 됩니다.




외부 활동이 줄어들고  
무기력해집니다.

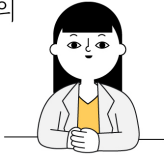


코로나19로 인해  
스트레스 받으시는 분들  
★ 마음의 회복을 위해  
이것만은 알아두세요!

✓ **믿을 만한 정보에 집중하세요.**



✓ **불안과 공포는 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응입니다.**  
**힘들다면 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.**



✓ **감당하기 어려운 감정을 털어놓으세요.**



✓ **자신의 몸과 마음을 돌보세요.**




✓ **어린이와 청소년에게 특별한 관심을 기울이세요.**



**내가 곁에 있을게**

✓ **격리된 환자 및 가족의 불안감과 스트레스를 이겨낼 수 있게 도와주세요.**



✓ **의료인과 방역요원을 응원해주세요.**

극심한 스트레스를 극복하는 것은 쉽지 않은 일이지만, 우리의 마음 속에는 스스로를 치유하는 힘이 있습니다.

- ✓ 생활패턴을 회복하시고
- ✓ 충분한 수면과 건강한 식사,
- ✓ 과도한 음주와 카페인 섭취를 제한하고,
- ✓ 가벼운 운동을 하는 것은 **스트레스 완화**에 도움이 됩니다.

★ **여러분은 혼자가 아닙니다.**  
**언제나 정신건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다!**

**확진자 및 가족**

- ✓ 02-2204-0001~2 국가트라우마센터
- ✓ 055-520-2777 영남권국가트라우마센터

**격리자 및 일반인**

- ✓ 1577-0199 정신건강복지센터

