

코로나19통합심리지원단

감염병으로 인한 마음의 회복이 필요하다면?  
통합심리지원단이 함께 합니다

누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다.



두통, 소화불량, 어지러움,  
두근거림이 있어요



잠을  
못 자겠어요



불안하고  
쉽게 놀라게 돼요



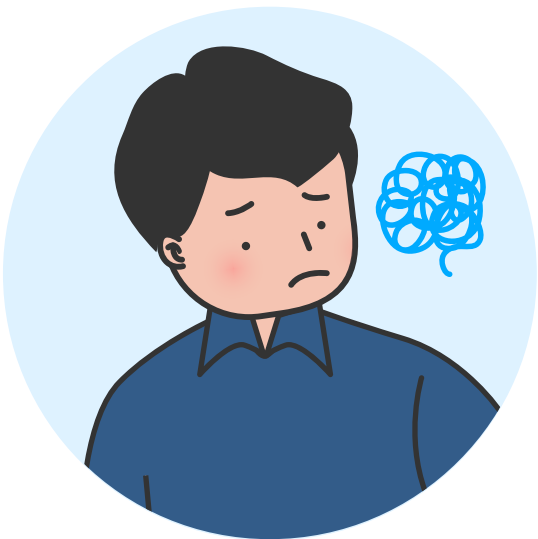
화가 나고  
짜증이 많아졌어요



원치 않는 기억들이  
반복적으로 떠올라요



잘 기억하지 못하고  
집중하기 어려워요



멍하고  
혼란스러워요



눈물이 나고  
아무것도 하기 싫어요



기운이 없고  
아무것도 못하겠어요

감염병 스트레스를 건강하게 극복하기 위한 대응지침을 확인하세요! ↗

만약, 위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.

확진자 및 가족

02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)

격리자 및 일반인

1577-0199 (정신건강복지센터)

055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)

