

코로나-19 때문에 답답해요!!!

상다미샘 폭풍공감



오늘의 고민

사연자
중2, 여
고민주제
코로나19

요즘 코로나19 때문에 감옥에 갇혀있는 것 같아요
솔직히 처음에는 학교 안 가서 좋았는데...

개학이 계속 미뤄지면서 학교 에도 못 가
부모님이 학원 도 위험하다고 못 가게 해
친구들 도 당연히 못 만나
너무 답답해요

심심해서 페이스북 보고 있으면 지금 우리 상황이라면서
재난영화 영상팔 , 긴가민가 한 정보 ,
다른 사람들을 막 욕하는 사람들 을
많이 보게 되는데 무섭고 불안해요

이 상황이 언제쯤 끝날까요?

예상했던 3월과는 완전히 다른
지금 상황이 많이 혼란스럽고 불안할 것 같아요.

우리 친구들이 답답해 할 수 있는
 사회적 거리두기 운동은

전염성이 높은 바이러스의 감염에서
나와 다른 사람들을 보호하기 위해서 하고 있어요

조금 불편하더라도 우리가 배려하는 마음으로 견딘다면
좀 더 빨리 해결하는데 도움이 될 수 있을 거예요

더불어서 우리가 느끼고 있는 불안은
위험을 알아차리기 위한 생존 본능이에요.
지금 상황에서 필수적인 감정이라 할 수 있죠.



상다미샘의
폭풍공감

친구들의
사연을
받아요

▼
사연 보내는 곳
상다미샘
①카톡_상담
②게시물_댓글
③페이스북_페메
④인스타_DM

적절한 불안은 필요하고 **자연스러운 것**이지만
과도한 불안은 오히려 **우리의 마음을 파괴**할 수 있어요.

이 과도한 불안은 근거 없는 거짓 정보와
혐오를 먹고 자라요. 경계해주세요!!

더불어서 코로나19에게 맞서기 위해
몸과 마음의 건강을 지켜야겠죠~?

아래의 방법을 참고해보세요

몸	<ul style="list-style-type: none">• 규칙적인 생활하기• 집에서 다양한 활동 시도하기
마음	<ul style="list-style-type: none">• 믿음직한 정보에 집중하기• 힘든 감정 털어놓기 <p><small>* 과도하게 힘들다면 정신건강 전문의의 도움을 받아볼 수 있어요.</small></p>

온 국민이 힘을 모은다면 분명히 이 상황은 끝날 거예요!
우리 친구들도 함께 힘을 모아주세요



상다미샘의
폭풍공감

친구들의
사연을
받아요

▼
사연 보내는 곳
상다미샘
①카톡_상담
②게시물_댓글
③페이스북_페메
④인스타_DM

감염병 스트레스에 건강하게 대처하기

감염병 유행시에는 누구나 정상적으로 불안과 스트레스를 느낄 수 있으며, 스트레스를 피할 수 없더라도 자신에게 맞는 적절한 대처방법을 찾아 스스로 스트레스를 조절할 수 있습니다.

적절한 스트레스 대처를 통한 마음 건강을 돌보는 것은 신체 건강도 증진 시켜 감염병 치료에 도움이 됩니다.

1. 감염병 치료와 관리를 위한 방침 이해하기

- 감염병 관리를 위해 격리치료와 방역을 이해하는 것은 자신뿐만 아니라 사랑하는 사람과 사회를 보호하는 방법이기도 합니다.

2. 다양한 스트레스 반응 알아두기

- 감염병과 같은 재난 경험 시 우울감, 불안, 분노, 무기력 같은 감정과 함께, 두근거림, 가슴 답답함, 두통, 불면, 소화불량 등의 신체 긴장 반응을 보일 수 있습니다.

- 스트레스 반응을 정상적으로 받아들이면서 스스로, 가족, 친구들과 서로 격려해주세요.

- 의지가 약해서이거나 정신적인 문제가 생긴 게 아닙니다. 감염병 유행시기에 나타날 수 있는 정상적인 스트레스 반응이며, 대부분 시간이 지나면서 자연스럽게 호전됩니다.

3. 나의 일상과 건강 돌아보기

- 6~8시간의 충분한 수면을 취하세요.

4. 스트레스 이완법 활용하기

- 복식호흡, 근육 이완, 명상과 같은 안정화 기법은 스트레스로 긴장된 몸과 마음을 이완시켜 정서적, 신체적 건강을 유지할 수 있는 좋은 대처방법입니다.

5. 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하기

- 감염병 때문에 위축되거나 외로움, 불안감, 고립감 등을 느낄 수 있습니다. 소통을 통한 사회적 연결감으로 힘든 감정을 극복하는데 많은 도움이 됩니다.

6. 믿을 만한 정보에 집중하기

- 확인되지 않는 가짜뉴스나 정보에의 노출은 불필요한 불안과 스트레스를 유발할 수 있습니다.

7. 회복에 대한 희망과 긍정적인 마음 갖기

- 긍정적인 마음은 면역력 향상을 통해 신체적 건강을 회복하는데 도움이 됩니다.

8. 정신건강 전문가 도움받기

- 심한 증상이 4주 이상 지속
- 스트레스 증상들로 인해 일상생활, 학업, 직무 등을 유지하기 어려운 경우
- 자해, 자살 사고
- 술이나 약물의 과용

감염병 스트레스에 도움받을 수 있는 곳

코로나19통합심리지원단

감염병으로 인한 마음의 회복이 필요하다면? 통합심리지원단이 함께 합니다

누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다.



감염병 스트레스 심리상담

보건복지부 코로나바이러스감염증-19 통합심리지원단



위기상담전화

확진자 및 가족 02-2204-0001
055-520-2777
격리자 및 일반인 1577-0199

누리집

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

감염병 관련 정보제공 및 상담

질병관리본부 홈페이지 www.cdc.go.kr | 질병관리본부 콜센터(1339) 또는 지역 보건소

나의 심리건강 체크해보기



코로나바이러스감염증-19 심리건강 확인하기

코로나바이러스감염증-19로 인한 스트레스, 우울, 불안을 느끼고 있으신가요?
나의 심리 건강 상태를 체크해보고, 코로나-19 심리 건강 도움서를 통해 고민을 해결해보세요!

심리건강 검사



스트레스경험 검사하기》



우울정도 검사하기》



사회불안 검사하기》

코로나바이러스감염증-19로 인한 스트레스, 우울, 불안을 느끼고 있다면, 아래 링크에 들어가 나의 심리건강 상태를 체크하고 심리건강 도움서를 받아 고민을 해결해보세요!

- 1388 청소년사이버상담센터: www.cyber1388.kr

- 웹심리검사 → 코로나19 심리건강 확인하기

학교 상담실 및 지역 상담 기관 안내

♡ 교내 위(Wee)클래스 이용안내 ♡

♥ 이용시간: 오전 9시 ~ 오후 4시

♥ 전화상담: 063-852-6364

♥ 온라인상담: weewiwon@naver.com

익산교육지원청 위(Wee)센터	☎ 063-850-8995
청소년상담복지센터	☎ 063-852-1388
정신건강복지센터	☎ 063-841-4235
상다미샘	카톡 플러스친구, 페이스북 메시지, 인스타그램 DM
다 들어줄 게	스마트폰 어플 설치