

참고9

자가 격리 학생을 위한 마음건강 지침

격리는 감염자나 보균자, 감염이 의심되는 사람으로부터 감염원이 전파될 가능성을 줄이기 위한 조치입니다. 격리는 나를 더 잘 관찰하고 치료하는 방법일 뿐만 아니라 내가 사랑하는 사람과 사회를 보호하는 방법이기도 합니다. 격리된 상황을 수용하고 자신의 반응을 이해하며 회복 할 수 있다는 긍정적인 마음을 가지는 것이 좋습니다.

1. 격리의 필요성을 이해하고 현실적으로 준비하도록 대비하세요.

상당한 스트레스와 현실적인 불편이 따르는 격리지침을 지키기 위해서 먼저 격리에 대한 이해와 준비가 필요합니다. 감염병 유행 상황과 격리의 중요성을 받아들이고, 정해진 격리 기간 동안 지켜야 하는 행동지침을 명심하세요. 또한, 필요물품, 예정되어있던 일정 등 격리 기간 동안 예상되는 현실적인 문제들이 있는지 점검하고 해결 방안이 마련되었는지 확인하세요.

2. 믿을만한 정보에 집중하세요.

감염에 대한 불안은 끊임없이 정보를 추구하게 합니다. 그러나 불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중시키고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 정보의 선별에 우선순위를 두어 질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하며 SNS와 뉴스를 지나치게 반복적으로 확인하지 않도록 합니다.

3. 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요.

약간의 걱정, 불안, 우울, 외로움, 무료함이나 수면의 어려움, 신체적인 긴장은 정상적인 스트레스 반응입니다. 현재 발생한 일 또는 앞으로 일어날 일이 위험하거나 위협받고 있다고 인식할 때 불안감이 생기며, 이는 두근거림, 두통, 소화불량, 불면증 같은 신체적인 긴장 반응을 유발합니다. 불안감을 부모님이나 선생님 그리고 친구들과 나누는 것은 도움이 됩니다. 전염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 정상적인 반응이지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 있다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

4. 불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요.

감염병 유행 상황이 빠른 시간 안에 종식되기를 바라는 강력한 소망 때문에 마법적인 조치를 기대할 수도 있습니다. 그러나 신종 전염병은 축적된 자료가 없기 때문에 많은 것이 불확실할 수밖에 없습니다. 이러한 불확실함을 그저 정상적인 상황으로 받아들이고 통제할 수 없다는 것을 인정하며, 대신에 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직합니다.

5. 가족과 친구와 소통을 지속하세요.

격리 기간 동안 기존의 친구들과의 교류와 학교생활 등의 활동이 제한되기 때문에 외로움, 소외감이 찾아올 수 있습니다. 화상 전화, 메일, 온라인 등을 이용해서 가족과 친구 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

6. 가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요.

격리 기간은 동시에 학교생활과 기존의 의무에서 벗어나서 오롯이 혼자만의 시간을 가질 수 있는 기회가 되기도 합니다. 격리 기간을 어떻게 보낼지 미리 계획을 세우고 평소에 하지 못했던 것들을 시도해 보세요. 어렵지만 격리 기간 중에 자신을 위한 가치 있는 활동을 늘려보세요. 편지를 쓰거나 매일 일기나 기록을 남기는 것도 좋습니다.

7. 규칙적인 생활을 하세요.

일상의 생활과 기존의 역할에서 벗어나기 때문에 생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사를 하고, 가벼운 실내 운동을 통해 활력을 유지하세요. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데에 매우 중요합니다.

8. 자부심을 가지세요.

격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방 활동입니다. 여러분이 격리 생활을 하는 것에 선생님들과 친구들 모두는 고마운 마음을 갖고 있습니다. 악플 대신 감사의 글과 응원 의 목소리에 귀를 기울이세요. 격리가 끝난 후에는 당당하고 자신 있게 학교와 일상에 복귀하세요.