



남원가정통신

발행일

2020.04.20.

담당

백진희 /5학년/1반

전화(☎)

(063)630-8851

안녕하십니까? 코로나-19로 인한 개학연기 및 사회적 거리두기가 지속되고 있습니다. 이러한 상황속에서 감염병-스트레스 반응이 나타날 수 있습니다.

이에 학생들과 학부모님들이 받으실 수 있는 심리상담 및 마음건강 지침에 대해 안내하고자 합니다.

★ 감염병-스트레스

코로나-19로 인한 입원 치료 및 격리 과정, 감염병 위험 노출 등으로 인한 감염병 스트레스로 정신적 고통을 호소하는 사람들이 늘고 있습니다.

감염병이 유행할 때는 아래와 같은 스트레스 반응들이 나타날 수 있습니다.

- 1) 불안과 공포가 커져요.
- 2) 잠을 잘 못 자겠어요.
- 3) 의심이 많아져 사람들을 경계해요.
- 4) 기운이 없고 무기력해져요.
- 5) 눈물이 나고 아무 것도 하고 싶지 않아요.
- 6) 멍하고 혼란스러워져요.
- 7) 잘 기억하지 못하고, 집중하기 어려워요.

->> 감염병으로 인한 자신의 불안 수준을 알고 싶은 경우, 국가트라우마센터 누리집(<https://nct.go.kr/>)을 통해 자가진단할 수 있습니다.

★ 코로나-19 스트레스 상담지원

1) 한국심리학회 ☎ 1339

스트레스 호소 등 심리 상담이 필요할 경우
평일, 주말 09:00~21:00 무료 이용가능

2) 지역 정신건강복지센터 ☎ 1577-0199

감염병으로 인한 위기상담이 필요한 경우,
365일 24시간 전화상담 이용가능

★ 아이를 돌보는 어른용-마음건강 지침 대처방법

1) 아이들도 감염병에 정보와 소문에 노출되고 있습니다.

인터넷상의 정보에 민감한 아이들이 과도한 불안과 두려움, 스트레스를 경험할 수 있습니다.

특히 어린아이는 감염병에 대하여 정확하게 이해하지 못하기 때문에 야단치지 말고 아이의 수준에 맞춰 안정된 태도로 설명해주는 것이 좋습니다.

2) 감염병에 대해 자녀가 어떻게 알고 있는지 물어보세요.

자녀가 걱정을 많이 한다면 이유를 묻고 자녀가 품고 있는 공포나 걱정, 잘못된 정보를 파악하는 것이 필요합니다.

3) 믿을만한 정보에 집중하세요.

스트레스 상황에서 사람들은 최대한 많은 정보를 수집하여 불안감을 해소하려는 경향이 있습니다. 그러나 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해할 수 있습니다. 정확한 정보를 선별해서 받아들이는 것이 필요합니다.

4) 감당하기 어려운 감정을 털어놓으세요.

감염병이 유행하는 상황에서 사람들은 불안, 짜증, 분노 등의 다양한 감정반응을 보일 수 있습니다. 스트레스가 너무 커서 혼자 감당하기 어렵다면, 이를 주위 사람들에게 털어놓는 것이 좋습니다. 그러면 다른 사람들도 똑같은 감정을 느낀다는 것을 알게 되어 안심하게 됩니다.

5) 스트레스 반응을 완화시킬 수 있는 방법을 활용해보세요.

스트레스를 받고 이에 압도당하면 피로감, 두통, 답답함, 어지러움, 소화불량, 호흡곤란 등 다양한 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다. 평소의 생활 패턴 유지 및 회복에 집중해야 합니다.

가벼운 운동, 걷기, 심호흡, 스트레칭, 명상이 긴장을 이완하는 데 도움이 됩니다.

♥남원교육지원청 위(Wee)센터 이용안내 ♥

*대상: 관내 초·중·고학생, 학부모, 교사

*이용시간: 평일(09:00~18:00)

*이용방법

-전화상담: 635-8530~2 (fax: 063-635-8536)

-사이버 상담:

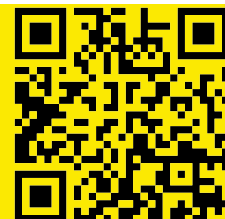
1) 남원교육지원청(<http://jbnwe.kr>) -> Wee센터-> 상담게시판

2) 위(Wee)센터 카카오톡 플러스 친구 채팅하기

※ 상담비용은 무료이며 비밀보장을 원칙으로 합니다.

KakaoTalk 플러스친구

남원위(Wee)센터 바로가기



QR코드를 찍어주세요 :)

2020. 4. 20.

남원초등학교장