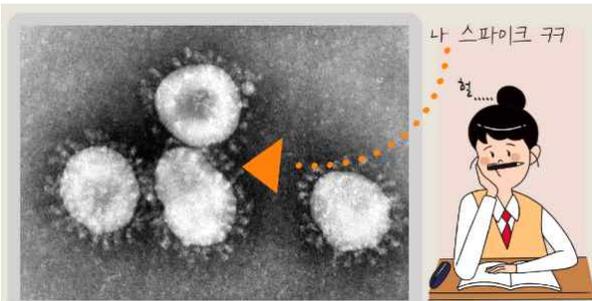




상담실(Wee클래스) 소식(3월)

◆ 코로나 19로부터 마음건강 지키기!

#코로나19#정체를 밝혀라



코로나 바이러스에 속하는 Covid-19는 전자 현미경으로 관찰하면 왕관을 위에서 본 모양을 닮았다고 해서 코로나 바이러스라는 이름이 붙었습니다. 이 스파이크들에 의해 호흡기 점막 친화성을 가지게 되었지요. Covid-19의 경우는 이 스파이크에 변이가 일어나 호흡기 점막의 친화력이 이전 코로나에 비해 50배 정도 높아져서 전염력도 같이 높아졌어요.

1. 개인위생절저하기#손씻기#마스크쓰기#외출자제

전문가들이 권유하는 가장 좋은 코로나 19 예방책은 손씻기, 마스크쓰기, 외출자제입니다. 서로를 위한 최소한의 배려이자 우리가 할 수 있는 가장 큰 실천! 같이 지켜보아요^^

비누를 이용하여 흐르는 물에 30초간 손 씻기. 손톱, 손바닥 손가락 사이사이 꼼꼼하게! 손세정제를 이용한 손 소독도 함께 해요!

마스크를 올바르게 착용하는 것이 중요! 마스크 표면을 손으로 만지지 말고 반드시 코와 입을 가려주세요~

2. 가짜뉴스는 NO!#진정정보가즈아

정보의 홍수 속 쏟아지는 가짜뉴스를 가려보는 것, 전라중학교 학생이라면 누구나 할 수 있는 일! 질병관리본부, 보건복지부, 교육부 같이 믿을 수 있는 곳에서 나온 정보를 접하도록 노력해보자. 지나친 정보는 마음을 더 불안하게 할 수 있으니 뉴스 보는 시간도 조절해봅시다.

3. 피곤하면 안됨#끝점자기

집에만 있다보니 자꾸 밤낮이 바뀐다고? 깨어 있다보니 자꾸 인터넷을 하게 되고 접하는 정보들이 맘을 불안하게 하기도 하죠? 불규칙한 생활 패턴은 몸의 면역력을 떨어뜨려 감염의 가능성을 높일 수 있으니 규칙적인 생활 패턴과 일상을 유지합시다!

4. 서로를 응원하며 함께 이겨내기

전국 곳곳에서 코로나와 싸우고 있는 많은 사람들..내가 할 수 있는 것은 무엇일까? 격리나 자가격리를 하는 사람들은 공동체의 안녕을 지키기 위한 선택을 한 것이니 서로서로 응원하고 격려하며 이 시기를 함께! 이겨내보아요 :)

5. 나의 심리건강 체크해보기

코로나바이러스감염증-19로 인한 스트레스, 우울, 불안을 느끼고 있다면, 아래 링크에 들어가 나의 심리 건강 상태를 체크하고 심리건강 도움서를 받아 고민을 해결해보세요! 성별 체크 후 테스트를 진행하시면 됩니다.

www.cyber1388.kr - 웹심리검사-코로나바이러스 감염증-19 심리건강 확인하기

* 채팅상담, 게시판 상담도 가능

감염병 스트레스 반응에 대해 알아보기

감염병 유행시에는 누구나 정상적으로 불안과 스트레스를 느낄 수 있으며, 특히 감염병을 진단받고 치료중이거나 회복중인 분들은 직접적으로 노출이 되었기 때문에 스트레스가 더욱 클 수 있습니다.

감염병을 경험한 많은 사람들이 질병과 치료에 대한 두려움이나 격리로 인한 불안, 외로움 고립감을 느낄 수 있습니다. 가족과 친구들이 감염되지 않을지에 대한 걱정이나 죄책감과 수치심이 나타나기도 합니다. 완치가 된 후에도 작은 신체 증상에 예민해지거나, 신체나 기력이 이전과 달라졌다고 느껴져 재감염이나 후유증에 대해 불안감을 느낄 수도 있습니다. 감염병을 앓았다는 것 때문에 주변으로부터 소외당하지는 않음지, 다시 원래의 생활로 돌아갈 수 있을지 등을 걱정하기도 합니다.

그러나 이러한 반응들은 **감염병과 같은 재난을 경험한 분들은 누구나 느낄 수 있는 정상적인 반응**입니다. 대부분의 증상들은 시간이 지날수록 점차 감소하게 되며, 적절한 대처방법을 알고 활용하면 회복이 더 빨라 질 수 있습니다.

외상 후 스트레스 증상(PC-PTSD5)

살면서 두려웠던 경험, 끔찍했던 경험, 힘들었던 경험, 그 어떤 것이라도 있다면, 그것 때문에 지난 1달 동안 다음을 경험한 적이 있습니까?

		아니오	예
1	그 경험에 관한 악몽을 꾸거나, 생각하고 싶지 않은데도 그 경험이 떠오른 적이 있었다.	0	1
2	그 경험에 대해 생각하지 않으려고 애쓰거나, 그 경험을 떠오르게 하는 상황을 피하기 위해 특별히 노력하였다.	0	1
3	늘 주변을 살피고 경계하거나, 쉽게 놀라게 되었다.	0	1
4	다른 사람, 일상 활동, 또는 주변 상황에 대해 가졌던 느낌이 없어지거나, 그것에 대해 멀어진 느낌이 들었다.	0	1
5	그 사건이나 그 사건으로 인해 생긴 문제에 대해 죄책감을 느끼거나, 자기 자신이나 다른 사람에 대한 원망을 멈출 수가 없었다.	0	1

출처: National Center for PTSD(PTSD Consultation Program)

우울증상(PHQ-9)

지난 2주일 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까?

문항	전혀 방해 받지 않았다	매일동안 방해 받았다	7일 이상 방해 받았다	거의 매일 방해 받았다
1 일 또는 여가 활동을 하는데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함	0	1	2	3
2 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음	0	1	2	3
3 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 잠	0	1	2	3
4 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음	0	1	2	3
5 입맛이 없거나 과식을 함	0	1	2	3
6 자신을 부정적으로 봄 - 혹은 자신이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킴	0	1	2	3
7 신문을 읽거나 텔레비전 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움	0	1	2	3
8 다른 사람들이 주목할 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함, 또는 반대로 평소보다 많이 움직여서, 너무 안절부절 못하거나 불안함	0	1	2	3
9 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로든 자신을 해칠 것이라고 생각함	0	1	2	3

만약 당신이 위의 문제 중 하나 이상 "예"라고 응답하셨으면, 이러한 문제들로 인해서 당신은 일을 하거나 가정일을 돌보거나 다른 사람과 어울리는 것이 얼마나 어려웠습니까?

① 전혀 어렵지 않았다 ② 약간 어려웠다 ③ 많이 어려웠다 ④ 매우 많이 어려웠다

출처: Public domain Pfizer Inc.2010.

스트레스 검사결과

외상후 스트레스 증상

정상 (총점 0-1점)	일상생활 적응에 지장을 초래할만한 외상 사건 경험이나 이와 관련된 인지적, 정서적, 행동적 문제를 거의 보고하지 않았습니다.
주의 요망 (총점 2점)	외상 사건과 관련된 반응으로 불편함을 호소하고 있습니다. 평소 보다 일상생활에 적응하는데 어려움을 느낀다면 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.
심한 수준 (총점 3-5점)	외상 사건과 관련된 반응으로 심한 불편함을 호소하고 있습니다. 평소보다 일상생활에 적응하는데 어려움을 느낄 수 있습니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해드립니다.

우울증상

정상 (총점 0-4점)	적응상의 지장을 초래할만한 우울 관련 증상을 거의 보고하지 않았습니다.
경미한 수준 (총점 5-9점)	경미한 수준의 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다.
중간 수준 (총점 10-14점)	중간 수준의 우울감을 비교적 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적, 사회적 적응에 일부 영향을 미칠 수 있어 주의 깊은 관찰과 관심이 필요합니다.
약간 심한 수준 (총점 15-19점)	약간 심한 수준의 우울감을 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적, 사회적 적응에 일부 영향을 미칠 경우, 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.
심한 수준 (총점 20-27점)	광범위한 우울 증상을 매우 자주, 심한 수준에서 경험하는 것으로 보고하였습니다. 일상생활의 다양한 영역에서 어려움을 초래할 경우, 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

보건복지부 통합심리지원단은 코로나바이러스감염증-19로 어려움을 겪으신 분들을 위해 심리 상담을 시행하고 있습니다. 도움이 필요하신 분들은 거주지역의 권역 국립정신의료기관 또는 국가트라우마센터 핫라인으로 연락하세요.

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



한국청소년상담복지개발원 www.kyaf.or.kr | 청소년사이버상담센터 www.cyber1388.kr

* 출처: www.cyber1388.kr

2020. 3. 31.

군산월명중학교장 (직인생략)