

## 코로나19로 인한 감염병 스트레스

**건강하게  
극복하세요!**

# 코로나19 때문에 생겨난 감염병 스트레스

입원 치료 및 격리 과정, 감염병 위험에 노출됨으로 인해 발생한  
감염병 스트레스로 정신적 고통을 호소하는 사람들



불안과 공포가 커져요



잠을 잘 못 자겠어요



의심이 많아져  
사람들을 경계해요



기운이 없고  
무기력해져요

# 심리상담 지원 '코로나19 통합심리지원단'

확진자와 그 가족, 격리 경험자 등의 심리적인 안정과 일상생활 복귀를 돕습니다.  
또한, 감염병에 대한 국민의 과도한 불안과 스트레스를 예방하기 위해  
정신건강 관련 정보와 심리 지원을 제공하고 있어요.

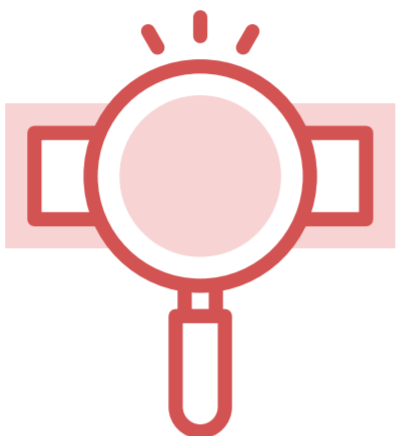



## 감염 확진자 및 가족, 격리자 등

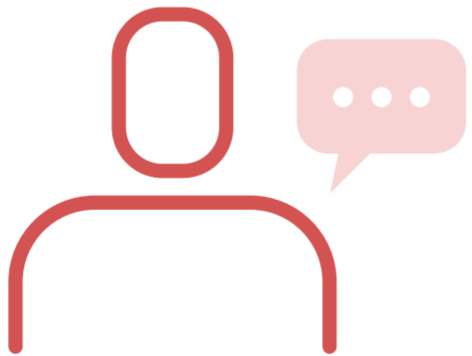
국가트라우마센터 및 영남권트라우마센터, 국립정신의료기관,  
광역·기초 정신건강복지센터 등으로 구성된 '코로나19 통합심리지원단'에서는  
유선 전화 또는 대면상담을 통해 정신건강 평가를 시행하고 고위험군 선별 및 치료 연계

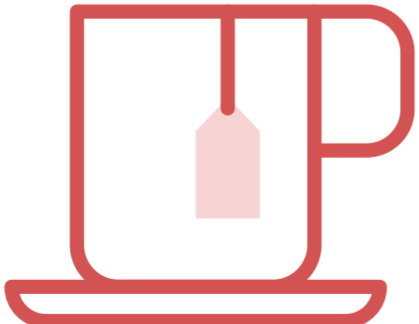
## 감염병 스트레스

### '정신건강 대처법'

- 

**1 믿을만한 정보에 집중하기**  
잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해해요.
- 

**2 정신건강 전문가 도움받기**  
힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다.
- 

**3 힘든 감정 털어놓기**  
가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누어보세요.
- 

**4 자신의 몸과 마음 돌보기**  
충분한 수면, 운동, 건강한 식사 등으로 정신건강을 지켜요.

## 감염병 스트레스

### '정신건강 대처법'

- 5  **어린이와 청소년에게 관심 기울이기**  
어린이 수준에 맞추어  
감염병에 대해 설명해 주세요.
- 6  **격리된 환자 및 가족의 불안감 스트레스 도와주기**  
격리되어 있는 사람들, 혹은  
그 가족들의 힘든 감정을 함께 나누고  
필요한 도움을 제공해 주세요.
- 7  **의료인과 방역요원 응원하기**  
감염병 최전선에서  
최선을 다하는 분들에게  
응원을 보내주세요.

# 코로나19로 스트레스 받을 때 혼자 힘들어하지 말고 전문가의 도움을 받으세요

## 위기상담전화



**확진자 및 가족**

**02-2204-0001~2**  
(국가트라우마센터)

**055-520-2777**  
(영남권트라우마센터)

**격리자 및 일반인**

**1577-0199**  
(정신건강복지센터)



## 누리집



**국가트라우마센터 | <https://nct.go.kr>**

**질병관리본부 | <http://www.cdc.go.kr>**