

코로나19로 힘든

우리의 마음을 돌보는 시간



코로나블루를 떨쳐낼
심리방역이
중요합니다!



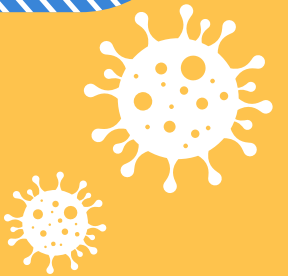
경상남도광역정신건강복지센터
Gyeongsangnam-do Regional Mental Health Welfare Center



코로나19가 장기화되면서
다양한 문제가 발생하거나 잠재되어 있습니다.

**전세계인이 코로나19로 인한 우울감,
코로나블루로 힘든 때입니다.**

코로나19로 인한 3가지 어려움



① 건강



② 경제적 어려움



③ 정신건강

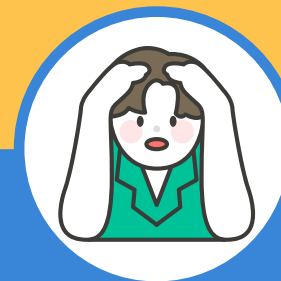


02

코로나19로 마음이 힘든 2가지 이유



하나,
건강 위협, 경제적 어려움 등
현실적 스트레스



둘,
불안, 분노, 우울 등
심리 정신적 문제





그러나 재난시기에 생긴 불안반응은 정상적인 반응입니다.



- 1 감염병재난 시기에 손을 씻고 마스크를 착용하고 사람이 많은 장소를 피하는 것은 불안의 순기능입니다.
- 2 그러나 불안반응이 오래 지속되면 분노 또는 우울반응이 심해집니다.
- 3 지나친 공포, 분노, 우울은 공동체의 면역력을 떨어트리기도 합니다.



이럴 때에 우리는 감염스트레스로부터
우리의 마음을
돌보아야 합니다.



나의 불안을
정상적인 감정으로 받아들이고
주변에 믿을 수 있는 사람과 연락하세요.
그리고 주변 가족과 지인,
이웃을 챙겨주세요.



06



나를 돌보고,
우리를 연결하면
힘든 마음을 이겨낼 수 있습니다.



경상남도광역정신건강복지센터
Gyeongsangnam-do Regional Mental Health Welfare Center

플러스

경상남도통합심리지원단이
코로나19 장기화로 감염병에 대한
우울감, 불안감 등으로
어려움을 겪고 계신 분들을 위해
함께 합니다.

심리지원 상담전화

1577-0199



경상남도광역정신건강복지센터
Gyeongsangnam-do Regional Mental Health Welfare Center