

자가격리자를 위한 마음건강지침

#코로나19_극복 #힘내라_대한민국

코로나19로 인한 마음의 고통, 예방하고 치료할 수 있습니다.
위기상황, 다함께 이겨냅니다.



1 격리의 필요성을 이해하고 현실적으로 대비하세요

격리지침을 지키는 데는 상당한 스트레스와 불편이 따르므로 이에 대한 이해와 준비가 필요합니다.
감염병 상황과 격리의 중요성을 수용하고, 격리 기간에 지켜야 할 행동 지침을 명심하세요.
식료품, 의약품, 폐기물 처리, 예정된 업무와 일정 등 격리 기간에 예상되는 문제를 해결할 방안도 점검해보세요.

2 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요

현재 발생한 일 또는 앞으로 일어날 일이 위험하거나 위협받고 있다고 인식할 때 불안감이 생깁니다.
감염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 타당한 반응이지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 있다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

3 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요

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

4 규칙적인 생활을 하세요

활동의 제한으로 생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사하고, 가벼운 실내 운동으로 활력을 유지하세요.
특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데 매우 중요합니다.

5 믿을만한 정보에 집중하세요

불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중하고 이성적인 판단을 어렵게 합니다.
질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하며 SNS와 뉴스를 시간을 정해놓고 보면서 반복적으로 확인하지 않도록 합니다.

6 불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요

신종 감염병은 축적된 자료가 없기 때문에 많은 것이 불확실할 수밖에 없습니다.
통제할 수 없다는 것을 있는 그대로 받아들이고, 대신에 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직합니다.

7 가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요

격리 기간은 오히려 혼자만의 시간을 가질 기회가 되기도 합니다. 격리 기간을 어떻게 보낼지 계획을 세우고 평소에 하지 못했던 것들을 시도해보세요. 어렵지만 자신에게 도움이 되는 가치 있는 활동을 늘리고 편지를 쓰거나 일기, 기록을 남기는 것도 좋습니다.

8 자부심을 가지세요

격리는 자신과 타인을 위한 감염병 예방에서 가장 중요한 활동입니다. 여러분이 격리 생활을 하는 것에 국가와 시민들은 깊은 감사의 마음을 갖고 있습니다. 약을 대신 감사의 글과 응원 의 목소리에 귀를 기울이세요. 격리가 끝난 후에는 당당하고 자신 있게 일상에 복귀하세요.

마음건강지침의 원문은 대한신경정신의학회 홈페이지
(<http://www.knpa.or.kr/>)에서 확인해주세요

보건복지부 국립정신건강센터 국가트라우마센터 대한신경정신의학회