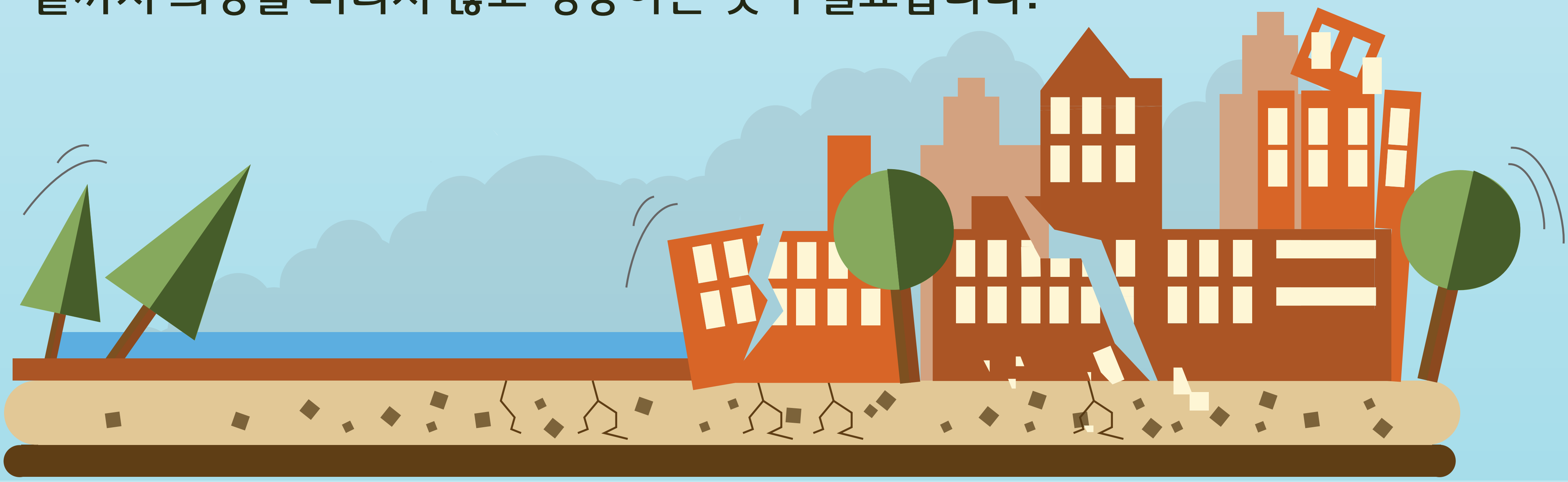
지진에서 마음 건강 지키기

- 재난에 대한 뉴스를 가려서 시청하여야 합니다.
  끊임없이 뉴스를 시청하는 것은 스트레스를 가중시키지만,
  정확한 재난 정보는 놓치지 않아야 합니다.
- 가능한 일상적인 일을 지속하여야 합니다.
  여건이 허락하면, 학교와 직장, 집안일도 평소와
  다름없이 수행하는 것이 지진에 대한 불안 감소에 효과적입니다.
- 건강한 습관을 유지해야 합니다.
  충분히 자고, 규칙적으로 운동하며,
  휴식도 충분히 취할 수 있게 해야 합니다.
  건강한 생활습관이 불안과 걱정을 감소하게 합니다.
- 긍정적인 생각을 할 수 있도록 노력해야 합니다.
  지진 피해를 입었다면, 아주 고통스러울 것이지만,
  결국 극복해 낼 수 있을 것이라고 생각하고 자신을 믿어야 합니다.
- 주변에 도움을 제공해야 합니다.
  자원봉사를 하거나 혹은 피해를 입은 사람들에게 기부를 하는 등의 행동은
  본인 스스로에게도 큰 심리적 도움을 제공합니다.
- 희망을 버리지 않아야 합니다.
  심각한 수준의 지진이라면, 모든 것이 절망스러울 수 있지만
  끝까지 희망을 버리지 않고 행동하는 것이 필요합니다.



재난정신건강 정보센터 (www.traumainfo.org)
본 연구는 보건복지부 정신건강기술개발사업의 지원에 의하여 이루어진 것임(HM15C1112)
재난정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구