**감염병 유행 시 마음건강지침 (축약판)**

**I. 감염병 유행 시 일반인을 위한 마음건강지침**

사람들은 오랜 세월 동안 눈에 보이지 않는 감염병에 큰 두려움을 느껴 왔습니다. 감염병이 유행할 때는 여러 가지 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다.

* 불안과 공포가 커지고 감염병 발생에 대한 정보를 검색하는 데 집착하게 됩니다.
* 건강에 대한 염려가 커집니다.
* 의심이 많아져서 주위 사람들을 경계하게 됩니다.
* 외부 활동이 줄어들고 무기력해집니다.

**극심한 스트레스를 극복하기는 쉽지 않은 일이지만, 우리의 마음속에는 스스로를 치유하는 힘이 있습니다. 또한 적절한 도움을 받으면 더욱 쉽게 이겨낼 수 있습니다. 국민 여러분은 혼자가 아닙니다. 언제나 정신건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다.**

1. 믿을 만한 정보에 집중하세요.

**잘못된 정보는 정신적인 스트레스를 가중하고 올바른 판단을 방해할 수 있습니다. 정확한 정보를 선별해서 받아들이는 것이 필요합니다.**

2. 불안과 공포는 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응입니다.

**힘들 때는 정신건강 전문가에게 상담을 받는 것이 좋습니다.**

3. 감당하기 어려운 감정을 털어놓으세요.

**다른 사람들도 똑같은 감정을 느낀다는 것을 알게 되어 안심하게 됩니다. 많이 힘들어하는 사람을 위해서, 주변에서는 인내심을 갖고 잘 들어주는 것이 좋습니다.**

4. 자신의 몸과 마음을 돌보세요.

- **평소의 생활패턴을 회복하세요.**

- **몸과 마음을 편안하게 하세요. 가벼운 운동, 걷기, 심호흡, 스트레칭, 기도, 명상이 긴장을 이완하는 데 도움이 됩니다.**

- **술과 카페인 섭취를 제한하세요.**

5. 어린이와 청소년에게 특별한 관심을 기울이세요.

**아이가 반항하거나 너무 의존하거나 이기적인 태도를 보이는 것은 스트레스 때문입니다. 야단치지 말고 이해해 주세요.**

6. 환자, 격리자, 가족의 불안감과 스트레스를 덜어주세요.

**자발적이고 성실한 치료와 격리에 대해서 자신을 포함한 주변 사람들이, 경우에 따라서는 공동체 전체가 감사하고 있다는 메시지를 전달하면 긴 기간 동안 큰 힘이 될 것입니다.**

7. 의료인과 방역요원을 응원해 주세요.

**II. 감염병 유행 시 아이를 돌보는 어른을 위한 마음건강지침**

**감염병 유행 시에는 어린이와 청소년이 극심한 스트레스를 받고 의존적인 태도를 보이거나 퇴행하거나 반항하기도 합니다.** **부모와 선생님은 어른과 다소 다른 어린이와 청소년의 스트레스 반응을 이해하고 공감해주어야 합니다. 아이들은 어른들이 자신의 마음에 귀를 기울이고, 자신을 배려하고 사랑하고 있다는 것을 알게 될 때 스트레스를 더욱 잘 극복할 수 있습니다.**

1. 자녀와 공감하는 대화를 나누세요.

**아이들이 자신의 감정이나 생각을 표현할 수 있도록 격려해 주는 것이 좋습니다.** **아이들의 질문과 궁금증을 성실하게 들어주고 공감하는 태도로 반응해주는 것이 중요합니다.**

2. 자녀에게 건강한 모델이 되어주세요.

**자신을 잘 돌보는 건강한 모습을 보여주고 아이들도 이를 보고 따르게 해주십시오.**

3. 자녀들이 언론에 과도하게 노출되는 것을 제한하세요.

**인터넷에 퍼진 자극적이고 부정확한 정보를 지속적으로 보면 불필요한 불안을 느끼며 학업이나 교우관계에도 어려움이 야기될 수 있습니다.** **감염병에 대한 공포를 부추기는 유언비어를 구분하고 언론에 대해 객관적으로 평가하는 방법을 알려주면 어린이와 청소년의 건강한 세계관 형성에도 큰 도움이 됩니다.**

4. 격리된 아동에 대해 특별한 관심이 필요합니다.

**전화 등을 이용해서 선생님이나 친구와 접촉을 유지할 수 있도록 해주고, 일상생활이 흐트러지지 않도록 지도해줍니다.** **격리가 끝난 어린이와 청소년을 가족과 친구, 학교가 따뜻하게 환영해주세요.**

**III. 감염병 유행 시 격리된 분을 위한 마음건강지침**

**격리는 가족과 시민들의 안전을 위한 가장 중요한 예방 활동입니다. 부정적인 감정을 이겨내고 자신의 정신건강을 잘 관리하는 것이 좋습니다. 정해진 격리 기간이 지나면 이전처럼 자유로운 활동을 하게 된다는 것을 기억하세요.**

1. 믿을 만한 정보에 집중하세요.

**감염병에 대한 불안을 해소하고자 여러 가지 정보를 검색하지만, 유언비어 등 잘못된 정보는 스트레스를 가중하고 잘못된 판단을 내리게 합니다. 믿을 만한 정보를 필요한 만큼만 얻는 것이 좋습니다.**

2. 힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응입니다.

**격리 기간에 걱정, 불안, 우울, 외로움, 불면증, 죄책감이 찾아올 수 있습니다. 이것은 격리 기간 중에 생길 수 있는 정상적인 스트레스 반응입니다.** **정신건강 전문가에게 상담을 받는 것도 큰 도움이 됩니다.**

3. 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

**자신의 힘든 감정을 다른 사람과 나누는 것도 좋습니다.**

4. 규칙적인 생활을 하세요.

**특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데에 매우 중요합니다.**

5. 즐거운 활동을 찾아보세요.

**노래하기, 악기 연주, 그림 그리기, 가벼운 실내 운동, 게임, 독서, 글쓰기 등 무엇이든 좋습니다.**

6. 감염병 예방에 앞장선다는 자부심을 가지세요.

**여러분이 격리 생활을 하는 것에 국가와 시민들은 깊은 감사의 마음을 갖고 있습니다. 격리 기간 후에도 당당하고 자신 있게 일상에 복귀하세요.**