

보건복지부
신종코로나바이러스 통합심리지원단

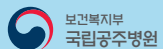
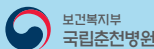
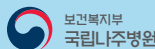
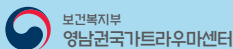
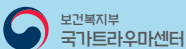
몸과 
마음의
회복

통합심리지원단이 함께 하겠습니다

시·군·구 정신건강복지센터 연락처



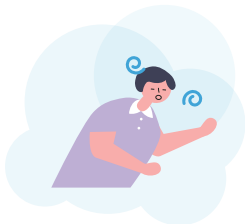
정신건강위기상담 1577-0199



누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다.



두통, 소화불량,
어지러움, 두근거림



잠을 못 자겠어요



불안하고
쉽게 놀라게 돼요



화가 나고
짜증이 많아졌어요



원치 않는 기억들이
반복적으로 떠올라요



잘 기억하지 못하고
집중하기 어려워요



멍하고 혼란스러워요



눈물이 나고
아무것도 하기 싫어요



기운이 없고
아무것도 못하겠어요

감염병 스트레스를 건강하게 극복하기 위한
대응지침을 확인하세요.



위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.



국가트라우마센터 누리집

<https://nct.go.kr>