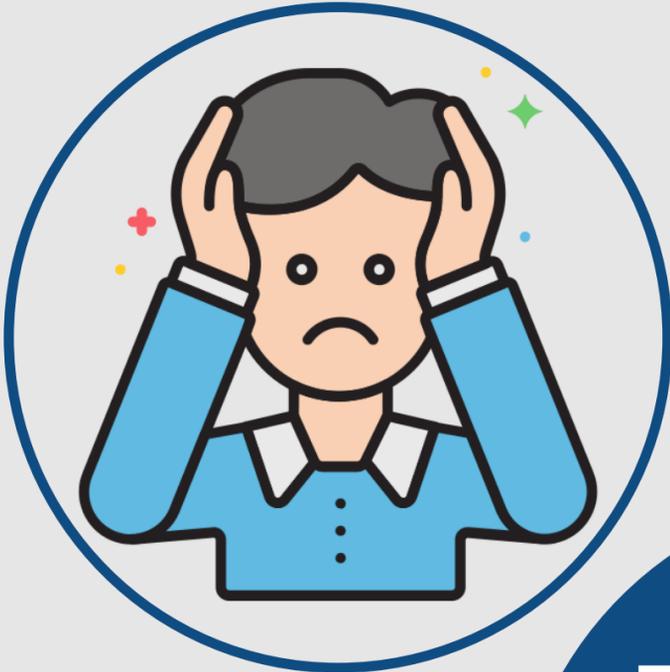


# 코로나19 감염병 스트레스 마음돌봄 안내서

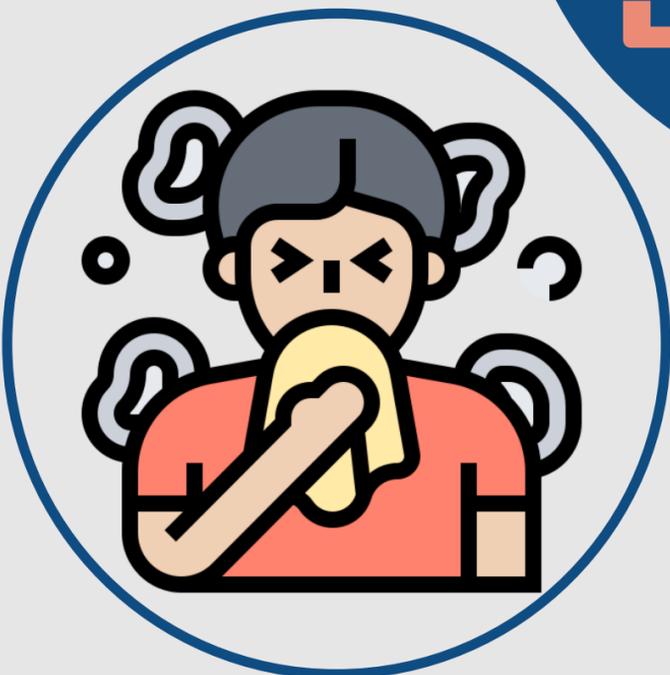
불안과 공포



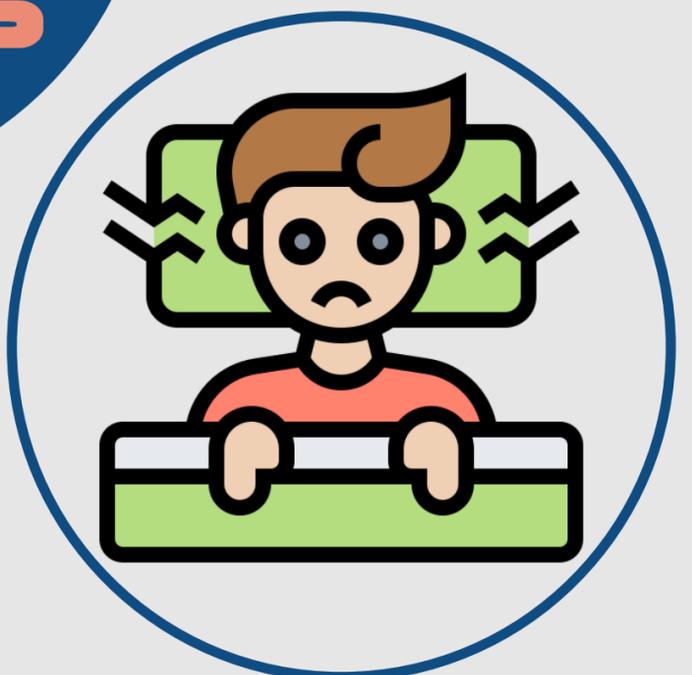
정보 검색에 집착



감염병으로 인한  
스트레스  
반응



외부활동 감소와 무기력



잠을 이루기 어려움



그 외에도 주변사람을 경계하거나 두통, 소화불량, 어지러움 등의 증상이 나타날 수 있어요.

# 코로나19 감염병 스트레스 마음돌봄 안내서

감염병 스트레스! 어떻게 대처할 수 있나요?



**믿을 만한 정보에 집중하세요.**  
가짜 뉴스는 NO #찐정보

**자신의 몸과 마음을 돌아보세요.**  
피곤하면 양돼요 #꿀잠



**즐거운 활동을 찾아보세요.**  
즐겁게, 나를 믿고! #취미

**가족과 친구와 소통을 지속하세요.**  
연결감을 느껴요 #함께



**의료인과 방역 요원을 응원해 주세요.**  
혐오와 공포를 넘어 #응원



극심한 스트레스를 극복하는 것은 쉽지 않은 일이지만  
우리의 마음속에는 스스로를 치유하는 힘이 있습니다.  
또한, 여러분은 혼자가 아닙니다.

**# 도움이 필요할 땐 언제든지 청소년전화 1388**

# 코로나19 감염병 스트레스 마음돌봄 안내서

감염병 스트레스! 어떻게 대처할 수 있나요?



**자녀와 대화를 나누세요.**  
코로나19 예방법 #마음돌봄시작

**자녀와 신체활동을 하세요.**  
스트레스이완 훈련 #운동



**가족에게 집중하는 시간을 보내세요.**  
충분한 대화 #가족회의 #보드게임

**아이들의 롤모델이 되주세요.**  
부모님 마음건강 챙기기 #GOOD 롤모델



**아이들에게 가르쳐주세요.**  
코로나19로 노력하는 의료진 등 #용기와응원



극심한 스트레스를 극복하는 것은 쉽지 않은 일이지만  
우리의 마음속에는 스스로를 치유하는 힘이 있습니다.  
또한, 여러분은 혼자가 아닙니다.

**# 도움이 필요할 땐 언제든지 청소년전화 1388**