

코로나 19와 함께하는 마음건강 지키는 7가지 수칙



1 코로나로 인해 변화된 일상을 받아들이세요.

코로나 장기화로 인해 피로감, 우울, 불안감을 느끼는 것은 새로운 변화에 적응하기 위한 정상적인 과정입니다.



2 지나친 걱정은 NO! 방역지침을 잘 알고 실천하면 됩니다.

너무 많은 정보나 불확실한 정보는 불안과 스트레스를 가중시킬 수 있습니다. 방역지침에 관심을 기울이고 생활 속에서 실천해주세요.



3 규칙적인 생활을 하세요.

규칙적인 생활을 통해 일상생활을 유지하면 몸과 마음의 면역력을 함께 높일 수 있습니다. 특히 일정시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데 매우 중요합니다.



4 마음이 즐거워지는 취미나 여가시간을 가져보세요.

일상의 스트레스에서 벗어나 재충전의 시간을 가짐으로써 마음이 힘들어질 때 극복할 수 있는 에너지를 쌓을 수 있습니다.



5 스트레칭, 걷기, 운동 등 신체활동을 규칙적으로 하세요.

적당한 신체활동은 마음의 건강을 유지하는 데도 도움이 됩니다. 몸의 건강을 통해 마음건강도 지키세요. 마스크 사용 등 방역지침을 준수하면서 외부에서 신체활동을 하면 기분이 상쾌해집니다.



6 가족, 친구 등 주변 사람들과 소통을 이어가세요.

우리 모두 코로나와 함께 하고 있습니다. 영상통화, 이메일 등을 통해 가족과 친구, 동료 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.



7 힘들면 도움을 요청하세요.

자신과 주변 사람들의 몸과 마음의 건강을 잘 살피고, 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.

심리상담 핫라인

1577-0199

앱

마음프로그램
마성의토닥토닥

카카오톡 채널

국가트라우마센터

