

코로나19 극복을 위한

어르신

멘탈강화

프로젝트



서울특별시 | 서울시 지역사회통합건강증진사업지원단

사회적 거리두기, 그리고 우울

코로나19 예방을 위해 시작된 ‘**사회적 거리두기**’
스스로 거리를 두는 것이기는 하지만,
사회로부터의 고립감은 **우울**로 이어질 수 있습니다.



특히나 **어르신**들은 코로나19에 상대적으로 **취약**하기 때문에
이러한 상황에 더 **민감**하게 반응할 수 있습니다.

코로나19로 인한 스트레스 반응

아래의 증상은 스트레스 상황에서 나타날 수 있는 반응들입니다.

최근 경험한 내용들이 있는지 확인해 보세요.

- 자신 및 가까운 사람들의 건강에 대한 염려, 두려움
- 집중력, 기억력, 판단력 저하
- 죄책감, 무가치함, 무기력함
- 계속되는 불안, 절망스러움
- 만성적 건강 문제의 악화
- 술, 담배, 약물 사용 증가
- 초조함, 쉽게 짜증남
- 불면 또는 수면 과다
- 식욕감소 또는 과식
- 두통, 소화기 장애

스트레스 대처 전략

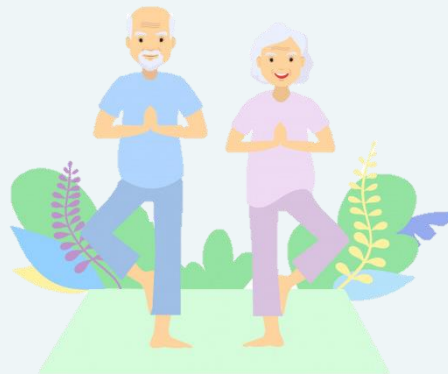
1. 뉴스로부터 잠시 멀어집니다.



반복된 정보를 너무 자주 접하면
오히려 걱정과 피로가 더 누적됩니다.

2. 자신의 몸과 마음을 돌봅니다.

- 깊게 숨을 쉬고, **스트레칭**이나 **명상**을 합니다.
- **건강하고 균형 잡힌 식사**를 합니다.
- **규칙적으로 운동**하고 충분히 잡니다.



스트레스 대처 전략

3. 지인들과 연락을 유지합니다.



가까운 사람들과 지금 느끼는 것을 **지속적으로 소통하고 공유**하면 소외감이 줄어듭니다.

4. 스트레스가 지속될 경우 정신건강 전문가의 도움을 받습니다.

- **확진자 및 가족**

02-2204-0001~2 국가트라우마센터

- **격리자 및 일반인**

1577-0199 정신건강복지센터





코로나19, 함께하면 극복할 수 있습니다

참고

- CDC. (2020.03.21). Coronavirus Disease 2019(COVID-19): Are you at Higher Risk for Severe Illness? - Older Adults. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications/older-adults.html>
- 서울시 COVID19 심리지원단. (2020.03.09). 어르신들의 코로나19 극복을 위한 745 가이드라인. Retrieved from <http://covid19seoulmind.org/prescription/2472/>
- 보건복지부·질병관리본부·국가트라우마센터. (2020.03.11) 코로나19 스트레스로부터 마음 건강 지키세요. Retrieved from <https://nct.go.kr/serviceCenter/noticeDetail.do?currentPageNo=1&refnceSeq=323&searchKeyword1=>

그림/사진

- Google 이미지 검색

문헌

- 상상토끼 꽃길
- 타이포 쌍문동B
- 타이포 씨고덕110, 180