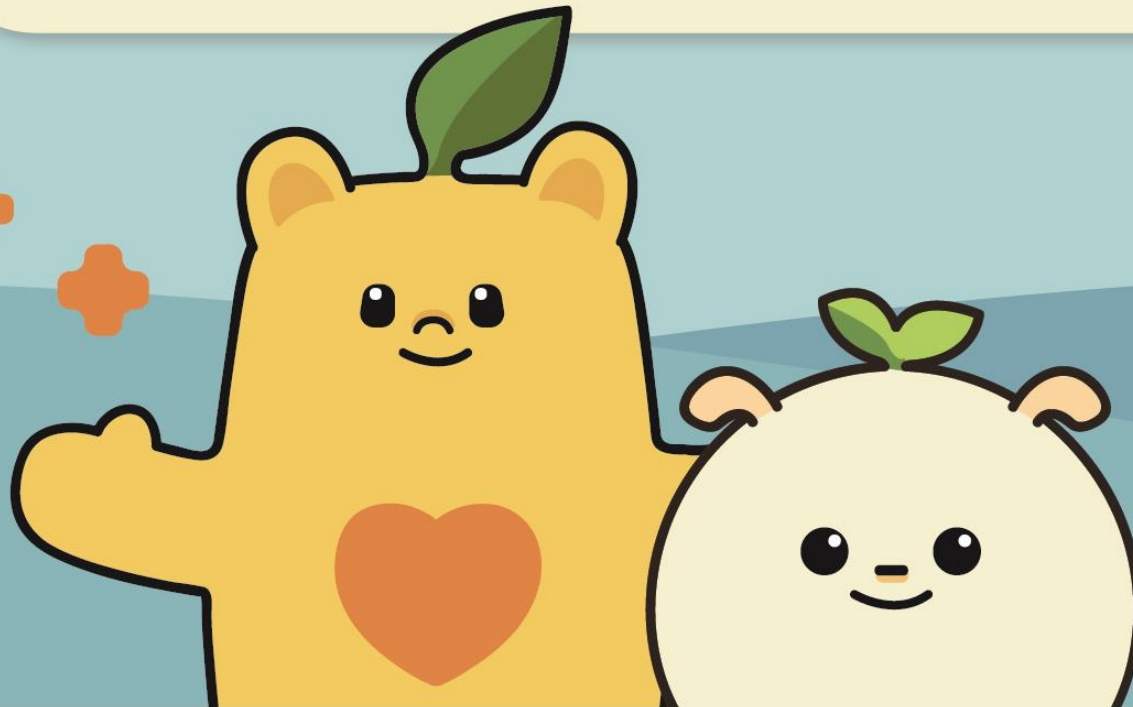


아미와 포미가
알려드리는

코로나 19로 인한 스트레스

마음 돌보기



가짜 뉴스 NO, 소문에 흔들리지 않아요!

예방만큼 중요한 ‘정확하게, 제대로 알기’

악성 소문에 마음이 흔들리거나 다치지 않기를 바래요.

믿을만한 정보를 정확하게!

너무 많은 정보, 지나친 뉴스 검색은
불안을 악화시킬 수 있어요!



가급적 질병관리본부, 보건복지부, 주요 방송사 및 신문매체 등
공신력 있는 매체에서 나온 정보를 접하도록 노력해요.



감염병 스트레스, 자연스러운 반응이에요.



“불안하고 무서워요” “잠을 잘 못자겠어요”
“의심이 많아져 사람들을 경계해요”
“기운이 없고 무기력해요” “화가 나고 짜증이 많아졌어요”

나만 스트레스 받는걸까요?
내가 유별난가요?

아닙니다.

누구나 겪는 자연스러운 반응입니다
견디고 있는 자신을 격려하고 인정해주세요



+ 면역력 키우기, 규칙적으로 생활해요!



집에만 있으니 밤낮이 바뀌기 쉽지요.
늦은 시간까지 인터넷을 뒤적거리다가 불면이 심해지고,
불규칙한 생활습관은 스트레스가 되어 면역력을 떨어뜨려요.

규칙적인 생활 패턴은 마음 건강, 몸 건강에
무척 중요하다는 것 기억해요!



몸의 거리는 넓히고 마음의 거리는 좁혀요.



개학이 연기되어 친구도 만날수 없고, 외출도 자제해야하고...
혼자인것 같아 외롭고 더욱 불안해요

**나에게 위로와 용기를 줄 수 있는
누군가에게 연락해보세요.**

일상을 나누고 서로를 응원하면서 마음의 거리를 좁혀가요.



✦ 마음이 불편하다면, 몸을 움직여보세요.



못난이 얼굴 만들기

눈을 꼭 감고 눈과 입을 최대한
얼굴 중앙으로 모은다고 생각하세요.

3초간 유지! 하나, 둘, 셋... 휴...하고
숨을 내쉬면서 천천히 긴장을 풀어요.



슈퍼맨 이완법

겨드랑이에 반대편 손을 끼우고 팔짱을 끼세요.
그 자세로 슈퍼맨처럼 당당하게 가슴을 펴고
팔과 가슴과 등의 근육에 최대한 힘을 주세요.

3초간 유지! 하나, 둘, 셋... 휴...하고
숨을 내쉬면서 천천히 긴장을 풀어요



불안감은 근육을 수축시킬 수 있습니다. 수축된 근육을 잘 이완할 수 있다면 불안도 낮아집니다.
근육의 이완과 수축을 잘 조절하는 것은 감정을 잘 조절하는 능력과 연관됩니다.



계명대학교 학생상담센터는 여러분의 Supporter!

 580-5713, 5747

계명대학교 학생 중 코로나 19 확진자,
격리자를 위한 위기 전화상담

 580-5747

대면상담은 잠시 쉬고 있지만
상담 선생님이 전화상담을 진행하고 있어요.
담당 상담자와 상담이 필요한 경우
신청하세요.



마음돌봄을 위한
카드뉴스 제작 배포

정신건강을 위한
마음 돌봄 자료 공유
(mail 혹은 url 문자 전송)





스트레스 받을 때 혼자 힘겨워 하지 말고
꼭 전문가의 도움을 받으세요!

계명대학교 학생상담센터 (053) 580 - 5713, 5747 (월~금. 8:30~17:30)

지역 정신건강복지센터 1577 - 0199(24시간)

보건복지부 국가트라우마센터 (02) 2204 - 0001

영남권 국가 트라우마센터 (055) 520 - 2783

한국심리학회 무료상담 070 - 5067 -2619, 2819 (월~일. 9:00 ~ 21:00)

국가 트라우마 센터 <https://nct.go.kr>
질병관리본부 <https://cdc.go.kr>

