

# 코로나19 마음건강 회복지원 안내

## 감염병 스트레스 반응

감염병은 눈으로 확인하기 어려운 바이러스로부터 자신도 모르는 사이 노출이 되기 때문에 이로 인한 스트레스는 누구에게나 일어날 수 있는 지극히 정상적인 반응입니다.

수면의 어려움

불안과 긴장

일상의 무기력함

예민함과 짜증

공포감

불신과 분노

대부분의 증상들은 시간이 지나면 감소하게 되며  
적절한 대처 방법을 알고 활용하면 회복이 더 빨라질 수 있습니다.

## 감염병 스트레스 건강하게 대처하기!

### 1 신뢰할 수 있는 정보에 집중하기



불확실성이 높고,  
우울하고 불안할 때  
루머에 더 솔깃하게 됩니다.  
질병관리청, 보건소의  
공식 채널을 통하여 정보를  
확인합니다.

### 2 자신의 몸과 마음 돌보기!



신체·심리 증상을 확인하며  
과도한 불안감을 줄이기 위해  
노력합니다.  
감염병 스트레스 반응은 지극히  
정상적이며 스스로 대처할 수 있는  
마음으로 칭찬과 격려를 합니다.

### 3 지인들과의 소통, 힘든 감정 털어내기!



주변 사람들과 비대면  
소통을 통해 건강한 사회적  
관계를 유지합니다.

### 4 정신건강 전문가의 도움 받기!



심한 스트레스가 지속된다면  
혼자 고민하지 말고  
정신건강전문가의 도움을  
받으세요.

내 손안에  
마음처방



마음건강교육



마음으로 챗봇



카카오톡 플러스 친구

## 마음건강 지원내용

### 마음건강 검사

검사기간 : 연중

검사방법

- ① 오른쪽(QR코드) 스캔 후 마음건강 검사 시작 혹은 '마음으로' 홈페이지 온라인 주소(링크)를 통해 참여 마음으로 홈페이지 주소 : <https://maro.imhc.or.kr>
  - ② 온라인 검사 후 결과 문자 발송 **검사결과는 “비밀보장”이 이뤄집니다.**
- ※ 개인정보보호법 제15조에 의거하여 검사지 작성 시, 개인정보 수집 및 이용 동의 요청 예정



### 마음건강 치료비 지원

지원기간 : 2022년 1월 ~ 예산소진까지

지원대상 : 온라인 마음건강 검사 참여 결과 고위험군

지원금액 : 예산 범위 내 **전액 무료**

지원내용

- ① 종합심리검사 및 심리상담 (종합심리검사 1회 / 심리상담 최대 10회)
  - ② 정신의료기관 외래진료비 (최초 1개월간)
- ※ 마음건강 치료비 지원은 개별 “심층상담”이후 최종 결정됩니다.



## 24시간 정신건강 상담번호 ☎1577-0199

### 군·구 정신건강복지센터 번호 안내

기관명	연 락 처
중구정신건강복지센터	032-760-6090
동구정신건강복지센터	032-765-3690
미추홀구정신건강복지센터	032-421-4045
연수구정신건강복지센터	032-899-9430
남동구정신건강복지센터	032-465-6412
부평정신건강복지센터	032-330-5602

기관명	연 락 처
삼산정신건강복지센터	032-330-1371
계양구정신건강복지센터	032-547-7087
서구정신건강복지센터	032-718-0625
강화군정신건강복지센터	032-932-4093
옹진군정신건강복지센터	032-721-0560

인천광역시 군·구 정신건강복지센터에서는 지속적인 정신건강 상담을 받아보실 수 있습니다.

(월 ~ 금 / 09:00 ~ 18:00)