

도움 받을 수 있는 기관

기관명	전화번호
가평군정신건강복지센터	031-581-8881
고양시정신건강복지센터	031-968-2333
과천시정신건강복지센터	02-504-4440
광명시정신건강복지센터	02-897-7787
광주시정신건강복지센터	031-762-8728
구리시정신건강복지센터	031-523-8672
군포시정신건강복지센터	031-461-1771
김포시정신건강복지센터	031-998-4005
남양주시정신건강복지센터	031-592-5891
동두천시정신건강복지센터	031-863-3632
부천시정신건강복지센터	032-654-4024
성남시정신건강복지센터	031-754-3220
수원시행복정신건강복지센터	031-253-5737
시흥시정신건강복지센터	031-316-6661
안산시정신건강복지센터	031-411-7573
안성시정신건강복지센터	031-678-5368
안양시정신건강복지센터	031-469-2989
양주시정신건강복지센터	031-840-7320
양평군정신건강복지센터	031-771-3521
여주시정신건강복지센터	031-886-3435
연천군정신건강복지센터	031-832-8106
오산시정신건강복지센터	031-374-8680
용인시정신건강복지센터	031-286-0949
의왕시정신건강복지센터	031-458-0682
의정부시정신건강복지센터	031-838-4181
이천시정신건강복지센터	031-637-2330
파주시정신건강복지센터	031-942-2117
평택시정신건강복지센터	031-658-9818
포천시정신건강복지센터	031-532-1655
하남시정신건강복지센터	031-793-6552
화성시정신건강복지센터	031-352-0175
아동청소년정신건강복지센터	
고양시아동청소년정신건강복지센터	031-908-3567
성남시소아청소년정신건강복지센터	031-751-2445
수원시아동청소년정신건강복지센터	031-242-5737
부천시아동청소년정신건강복지센터	032-654-4024
노인정신건강복지센터	
수원시노인정신건강복지센터	031-273-7511

당신의 회복에 24시간 함께 하겠습니다.

1577-0199(정신건강위기상담전화)

힘이 들 때 언제든지 전화주세요.

경기도재난심리지원단이 함께 하겠습니다.



“ 코로나바이러스감염증-19 심리면역 안내서 ”

새로운 경기 ▶ 공정한 세상



☀️ 감염병 스트레스?

감염병으로 인한 불안감으로 인해 주위 사람들을 경계하고, 외부활동이 줄어들고 무기력해져 스트레스가 발생할 수 있기에 **심리면역 관리**가 필요합니다.

❤️ 감염병 심리적 반응



바이러스에 감염될 것 같은 **불안**
확인되지 않은 소문으로 인한 **불안**
안전하지 않을 것 같은 **불안**

*2015년 메르스(MERS)사태 시, **불안감이 64%까지 극대화됨**,

반응

신체적 반응

두통, 소화불량,
어지러움, 두근거림

정서적 반응

접촉에 대한 불안감 및 우울,
증상 관찰의 부담감 및 두려움

행동적 반응

술·약물에 대한 갈망
활동 감소에 따른 무기력

심리면역 도움신호



전문가의 도움이 필요한 증상

- 극심한 피로감과 신체적 탈진
- 과도한 스트레스와 죄책감
- 식사와 수면의 어려움 발생
- 괴로움으로 인한 과도한 술, 담배 및 약물 사용
- 불안하고 화가 나는 등 스스로 통제 할 수 없는 감정
- 기운이 없고, 아무것도 하기 싫고, 집중이 안되는 현상

이러한 감정과 변화는 이상한 것이 아니라, **당연한 반응**일 수 있습니다.

이러한 상황에서는 누구나 혼자 감당하기 힘든 **심리적 어려움**을 느끼실 수 있습니다.

언제든지 이야기 나누고 싶은 마음이 든다면 주저하지 마시고 **도움을 요청**하세요.

경기도민의 심리면역을 위한 3가지 방법

하나 ! 심리지원

경기도재난심리지원단 전문 심리상담 제공	스트레스, 우울 등 정신건강 선별검사 정신건강의학과 치료 및 연계	전화·대면·방문 상담 가능
이용방법 안내	주간 : 본인의 주거지 관할 정신건강복지센터 연락(뒷면 참조) 야간 : 24시간 전화상담(1577-0199) 정신건강위기상담전화	

두울 ! 마음챙김



몸은 최소 6시간 수면을 취해야 개운 하지만,
마음은 하루에 5분, 10분만 해줘도 개운해집니다.

마음챙김 방법

생각의 불을 끄면 우리 마음은 편안히 쉬게 됩니다.
편안하게 누워서 머리부터 발끝까지 몸의 긴장을 내려 놓고,
자신의 감각을 느껴보세요, 어느새 마음과 몸이 편해지는
것을 느끼실 수 있습니다.

세엣 ! 회복성장



SPRING은 역경과 시련을 이겨내는 회복탄력 프로그램입니다.
마음의 힘으로 면역력을 강화하는 심리면역 프로그램입니다.

경기도 심리면역프로그램 'SPRING' www.g-mind.or.kr
'당신의 고유한 강점이 항체가 되어 심리면역을 높여줍니다!'

심리면역 이용후기

- 차분히 자신을 돌아보고, 스스로를 사랑할 수 있게 하는 **마음챙김** !
- 불안한 내 마음의 나침반이 되어주는 **마음안정** 프로그램 !
- 역경과 실패를 거름으로 내 자신의 **회복**을 도와주는 프로그램 !
- 나를 재발견 해주는 강점 관점 **긍정심리** 프로그램 !