



공포증(Phobia)

특정한 물건, 환경 또는 상황을 지나치게 두려워하고 피하려는 증상



신종 플루(H1N1)

메르스(MERS)

코로나-19(Covid-19)

새로운 감염병이 주는 불확실성이 필연적으로 수반하는 것

'공포(Fear)'



감염병 상황에서 공포가 주는 영향

특정 환자를 겨냥한 비난과 혐오

"왜 하필 여기에 왔냐"

"민폐가 따로 없다"

"가게 휴업 시키고, 파급력 보라"



이로 인해 당사자가 갖게 되는

'죄책감'

'우울증'

'외상 후 스트레스 장애'

돌이킬 수 없는 마음의 상처



이것을 피하기 위해 필요한 것
'심리적 방역'

국민 모두가 방역담당자라는
'인식'



서울시 Covid19 심리지원 홍보단이 밝힌 심리적 방역법

첫번째, 격려

자신에게 일어나는 스트레스 반응을
정상적으로 받아들이고 스스로를 격려하는 것.

두번째, 긍정

사회 전체의 스트레스를 줄이기 위해
자신이 할 수 있는 일을 하는 것.

세번째, 실천

모두가 지키기로 한 수칙을 지키고
윤리적인 행동을 실천하는 것.

네번째, 지식

공신력 있는 정보를 규칙적으로
잘 듣고, 제대로 인식하는 것.





서울시 Covid19 심리지원 홍보단이 밝힌 심리적 방역법

다섯번째, 희망

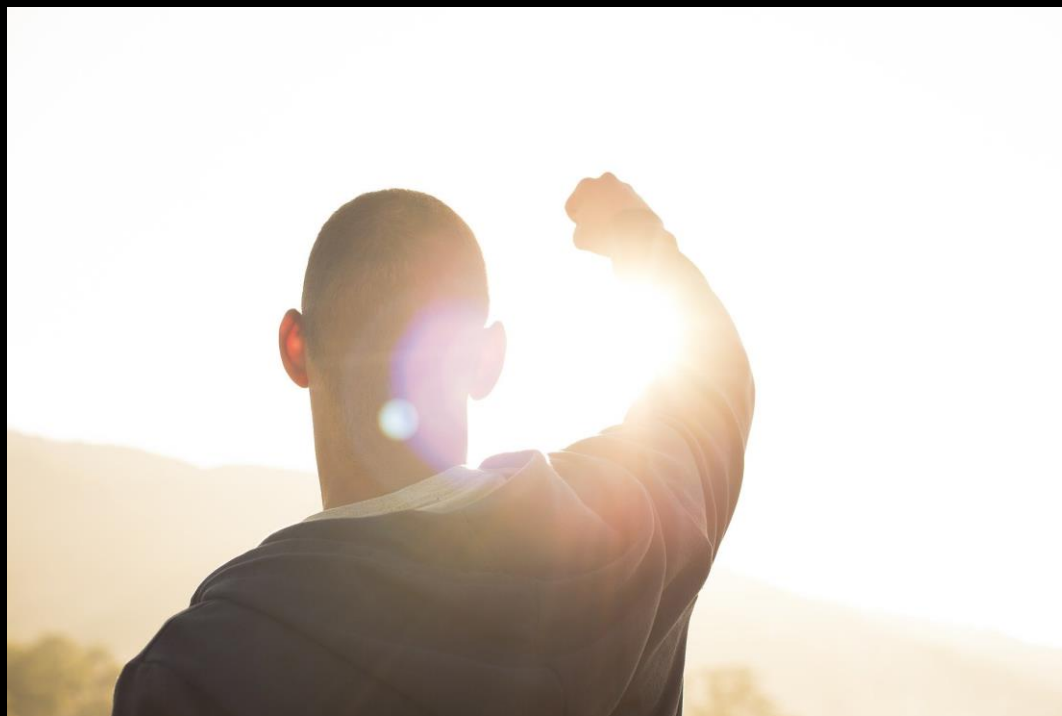
감염에는 주기가 있고, 지역사회 감염단계를
지나 **종식기가** 올 것임을 아는 것.

여섯번째, 정보

보건소 및 선별진료소를 **구체적으로** 파악하고
필요하면 전화 통화로 확인하는 것

일곱번째, 균형

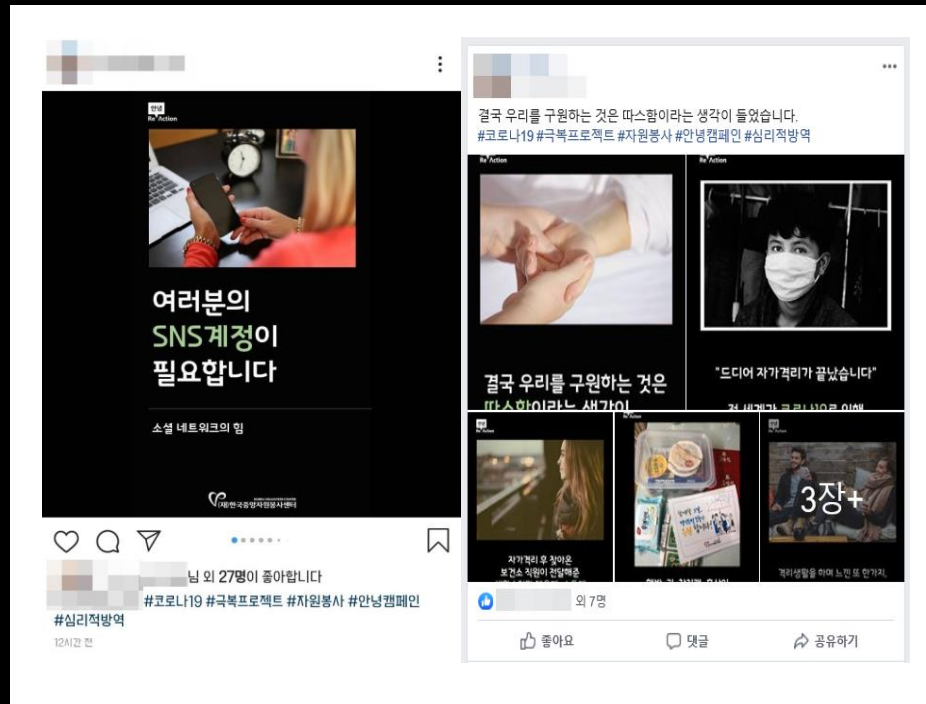
감정과 사고의 균형, 몸과 마음의 균형,
걱정과 안심의 **균형을** 위해 노력하는 것.



지나친 공포와 불안은 **혼란**을 가져온다.

감염병에 대한 위험을
과대평가하지도 **과소평가**하지도 않을 때

우리는 위기를 침착하게 **극복**해 나갈 수 있다.



한국중앙자원봉사센터 페이스북에 접속,

코로나19 관련 카드뉴스의 사진과 내용을
복사하여 개인 SNS에 업로드하신 후

'#코로나19 #자원봉사 #안녕캠페인 #심리적방역'을
포함한 해시태그를 자유롭게 달아주세요

카카오톡을 통한 공유도 큰 힘이 됩니다.