



如果以上反应持续出现，请获取专家的帮助。

保健福祉部 COVID-19 総合心理支援組



确诊人员及家人 | 02-2204-0001

隔离人员及一般人 | 1577-0199



国家创伤中心 | <https://nct.go.kr>

疾病管理本部 | <http://www.cdc.go.kr>



传染病压力 心理治愈指南



与保健福祉部 COVID-19综合心理支援组同在。





什么是传染病？

传染病是被细菌或者病毒等病原体传染而发病的疾病。

传染病可以人与人之间传播，或者通过喝的水等快速传播给周围人。

如果是社会性影响力大的传染病，则将患者隔离，收容，且采取适当的防疫措施。

传染病压力

传染病流行时，会出现这种压力反应。

不安和恐惧感增强，
执着于搜索有关产生传染病的信息。

疑心增强，
开始对周围人产生警戒。

外部活动减少，
变得无力。



应对精神健康，请知晓这些。

1 请集中于可信赖的信息

在压力状况下，人们有最大限度地收集更多的信息，而解除不安感的倾向。
但是，错误的信息会加重精神压力，并且，妨碍进行正确的判断。

2 不安和恐怖是任何人会经历的正常反应。如果觉得累，请获取精神健康专家的帮助。

隔离的患者及与此人亲近的家族、朋友以及通过媒体经历此的一般人们，将经历各种不安和恐怖，并且会有挫折感、无力感、绝望感。

3 摆脱无法承受的情绪

如果，无法承受对传染病的压力，请将此跟周围人倾诉。
那样的话，将知道其他人也有相同的情绪，进而觉得安心。
为了感到累的人，周围人以耐心去倾听为好。

4 请照顾自己的身心

被压力压迫的话，将会出现疲劳感、头痛、胸痛、头晕、消化不良、呼吸困难等多种压力反应。
以下是可以缓解压力反应的几种方法。

- 恢复生活规律
- 充分的睡眠
- 健康的饮食
- 轻微运动
- 限制酒和咖啡因的摄取

5 请给予小孩和青少年特别的关心

因为小孩无法正确理解传染病，所以，应该以他们的标准及沉稳的态度进行说明。

6 请帮助隔离患者及家人的不安感和压力

虽然，隔离是为了防止疾病的扩散而采取的不可免的措施，但是，将会给患者和家属很大的压力。
这种情况，有必要与当事人及周围人坦诚的倾诉担心和不安、恐惧。

7 请支持医疗人员和防疫员

请在在传染病最前线承受极大压力的医疗人员和防疫员以及其家属，给予支持和鼓励。

“虽然，克服极大的压力是不容易的，但是，我们的心中有自愈的力量。
另外，获得适当的帮助，将更容易克服。
各位国民并不是自己。
可以随时接受精神健康专家的帮助。”



为了被隔离人员的精神健康应对

1

集中于可信赖的信息

请集中于疾病管理本部提供的信息。
请遵守，包括确认健康状态的劝告措施。
错误信息将加重压力，并且，下错误的判断。

2

疲惫的情绪是任何人都会经历的正常反应

隔离期间会有担心、不安、忧郁、孤单、失眠症、负罪感。
这是隔离期间会产生的正常的压力反应。
以积极的态度战胜负面情绪。与精神健康专家咨询，也将获得很大的帮助。

3

请持续与家人和朋友，同事沟通。

隔离期间会有孤单、疏离感。
每天以电话、视频、邮件等与家人朋友、同事沟通。
分享自己的痛苦感情为好。

4

请过规律性的生活

生活规律打乱的话会有失眠症，并且，不安和忧郁会加重。
尝试设立计划，在规定时间进行饮食、休息、轻微的运动。
特别是，在一定的时间睡觉起床，对精神健康非常重要。

5

寻找娱乐活动

为了转换心情进行娱乐活动为好。
唱歌、乐器演奏、画画、轻微的室内运动、过、读书、写字等什么都好。
如果没有乐趣，则在隔离期间尝试发现自己的乐趣。

6

要有自信。

隔离是为了您和他人的最重要的传染病预防活动。
没必要害怕否定的认知。对于各位的隔离生活，国家和市民们表达深切的谢意。
隔离期间后，也请自信的回归日常。