

코로나 바이러스 감염증-19

예방과 회복에 도움이 되는 마음건강 팁

1. 감염병에 대한 일반적 반응

◆ 감염병 발생 후 사람들은 불안과 공포, 관련 정보에 집착, 주위사람들에 대한 의심의 증가, 외부활동이 감소하면서 나타나는 일반적 반응과 행동 들은 다음과 같습니다

- 병에 걸리는 것과 죽음에 대한 두려움
- 쉽게 치료될 수 있는 증상, 질병에 대한 두려움
- 병에 걸리거나 죽는 것에 대한 두려움으로 의료진과 의료시설의 접근을 거부
- 일할 수 없는 동안 생계의 상실에 대한 두려움, 고용주가 감염에 대한 두려움 등으로 해고할지도 모른다는 두려움
- 격리로 인한 무력감과 우울감
- 질병에 관련된 모든 사람에 대한 불신과 분노
- 환자, 의료 종사자, 보호제공사에 대한 두려움과 낙인
- 자원봉사자와 의료진의 접근을 거부 : 언어적, 신체적으로 위협
- 감염에 대한 두려움으로 미성년자가 보호자 없이 또는 격리된 치료를 받는 것을 거부
- 기도만이 사람들을 구할 유일한 것이라고 믿음

◆ 격리된 분들은 자신, 접촉한 지인의 건강, 가까운 사람과 접촉에 대한 후회, 증상관리
의 부담, 결국으로 인한 수입과 직업 상실에 대한 걱정으로 다음과 같은 심리적 반응
들을 경험합니다

- 격리된 상황에 대한 '분노'
- 감염에 대한 '두려움'
- 사회적 낙인에 대한 '걱정'
- 감염을 막기 위하여 일상적인 활동을 줄이다 보면 스트레스와 불안이 가중
- 시간이 지나면서 정서적으로 소진되고, 무기력해짐
- 격리로 인한 외로움, 지루함
- 술과 약물에 대한 갈망
- 양가감정
- 우울
- PTSD (외상후스트레스)

◆ 일부 반응들은 현실적 위험에 기인하지만 대부분 반응들은 인식 부족, 루머, 부정확
한 정보에 기인합니다. 지역사회 주민들의 이해를 확장시키는 동시에 질병에 대한
오해를 바로 잡는 것이 중요합니다

◆ 루머는 빈번하게 발생하며, 정확한 정보를 공유하는 것이 루머를 진정시키는
방법입니다.

- 정보의 출처를 밝혀야합니다
- 정확히 아는 것만 말해야 합니다
- 사람들이 이해할 수 있도록 정보를 단순하고, 정확하고, 반복적으로 말해야
합니다
- 정보는 모든 사람들이 들을 수 있도록 그룹에게 전달하는게 좋습니다
- 언제, 어디서 새로운 정보를 얻을 수 있는지 알려주는 것이 좋습니다
- 낙인은 예방, 치료, 회복에 부정적 영향을 미칩니다

◆ 감염병에 대한 마음건강 대처방법

- 불안과 공포 같은 감정들은 정상적인 반응입니다
- 믿을 수 있는 정보를 신뢰하세요
- 감당하기 어려운 감정은 털어 놓으세요
- 자신의 몸과 마음을 돌보세요
- 어린이와 청소년에게 특별한 관심을 기울이세요
- 격리된 환자 및 가족의 스트레스를 도와주세요

◆ 격리된 분들을 위한 마음건강 대처방법

- 불안과 공포 같은 감정들은 정상적인 반응입니다
- 믿을 수 있는 정보를 신뢰하세요
- 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요
- 규칙적인 생활 리듬을 유지하세요
- 즐거운 활동을 찾아보세요
- 자부심을 가지세요. 격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방활동입니다

2. 감염병 발생 후 지역사회에서 제공해야 할 지원서비스

◆ 두려움을 감소시키고 임파워먼트, 효능감을 증진시킵니다

- 감염병에 대한 지역사회의 믿음과 이해를 사정합니다
- 질병의 통제 노력에 부정적 영향을 미칠 수 있는 지역사회의 소문과 행동을 확인하고 예방합니다
- 지역의 리더, 기업의 리더, 성직자, 공직자, 치료자, 그 외 여러 중요 인력들은 지역의 협력 방안과 효능감과 임파워먼트를 향상시키기 위해 협력해야 합니다
- 구체적으로 영향을 받는 개인 및 그룹 또는 지역사회 구성원, 이해 당사자들에게 지역사회 공동체감을 제공할 수 있어야 합니다
- 감염병의 영향을 받은 가족, 퇴원한 환자, 그 외 영향을 받은 지역사회 주민들에게 심리적 응급처치(PFA)를 제공합니다
- 영향을 받은 가족들이 감염을 예방하면서 자녀들을 위해 일상의 놀이, 여가활동으로 돌아갈 수 있도록 성인 집단을 지지하고, 가족의 일상으로 돌아갈 수 있도록 지지합니다
- 지역사회 주민들에게 보호방법들을 설명하고 개인보호 장비를 안내합니다

◆ 지역사회 내의 낙인을 감소시키고 재통합을 지지합니다

- 감염병으로부터 회복한 사람들이 사회와 가족에 재통합할 수 있도록 심리사회적 지지를 제공합니다
- 보호자가 없는 청소년이나 취약한 아동들이 친척/확대 가족과 연결되도록 지지하고 관련 기관과 협력합니다
- 병원에서 치료받는 환자와 가족들에게 음식 제공, 심리적 응급처치, 그 외 다른 욕구에 대한 지원을 강화합니다
- 치료받는 동안 환자와 가족 구성간의 대화를 촉진합니다
- 이해와 지역사회 통합을 증진시키기 위해 이해 관계자들과 지역사회의 대화를 촉진시킵니다
- 감염병으로 인한 사망이나 질병으로 영향을 받은 가족에게 재정적 지지와 지원을 제공합니다

◆ 격리된 사람들을 위해 다음을 고려한 심리지원을 제공합니다

- 격리된 분들을 대상으로 하는 심리지원에는 방호복, 얼굴 마스크, 신체적 접촉의 금지로 공감과 온화함을 전달하는 표정과 신체적 접촉이 제한되므로 정확한 언어적 소통은 매우 중요합니다
- 진정시키기 위해 질병에 대한 정확한 정보를 제공해야 합니다
- 다음과 같은 심리사회적 표현들을 사용합니다
 - “ooo님이 어떤 걱정을 하는지 알겠어요.....”
 - “ooo님은 (슬플, 화날....) 권리가 있어요.....“
 - “ooo님이 말하는 것을 잘 듣고 있어요....“
 - “ooo님이 걱정하는 것을 이해해요....“
 - “이런 상황에서 ooo님의 반응은 정상이에요.....“
 - “우리가 가능한 해결책들을 함께 의논해볼 수 있어요.....“
 - “우리가 제공해드릴 수 있는 것은“
 - “저는 ooo님이 걱정이 돼요.....“
 - “ooo님이 동의해주시면, 제가를 하고 싶어요.....“
- 질문을 합니다
- 격려합니다
- 안내와 의뢰를 합니다