

# 传染病压力 心理治愈指南



头痛，消化不良  
头晕，心颤



无法入睡



不安且容易被吓到



发火，且容易不  
耐烦



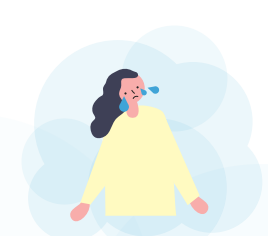
反复想起不愿记起  
的回忆



记忆力下降难于集中



发蒙且混乱



流泪且不愿做任何事



无力不想做任何事

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 综合心理支援组

보건복지부  
국가트라우마센터  
(02)2204-0001

보건복지부  
영남권국가트라우마센터  
(055)520-2783

보건복지부  
국립나주병원  
(061)330-7724

보건복지부  
국립춘천병원  
(033)260-3205

보건복지부  
국립공주병원  
(041)850-5883

紧急咨询电话



确诊人员及家人 | 02-2204-0001

隔离人员及一般人 | 1577-0199

网址



国家创伤中心 | <https://nct.go.kr>

疾病管理本部 | <http://www.cdc.go.kr>



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。



## 应对心理健康,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,请获取心理健康专家的帮助。

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。可以随时接受心理健康专家的帮助。”



## 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。与心理健康专家咨询,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,在规定时间内进行饮食,休息,轻微的运动。特别是,在一定的时间睡觉起床,对心理健康非常重要。

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。