



가정통신문

부서담당: 학생생활지원부

초등학생생활부

전화번호: TEL: 021) 6493-9500

FAX: 021) 6493-9600

홈페이지: <http://skoschool.com>

中國 上海市 閔行區 華漕鎮 聯友路 355號 (郵)201107

코로나19로 인한 감염병 스트레스 함께 극복해요!

학부모님, 안녕하십니까?

코로나19 때문에 생긴 감염병 스트레스(입원치료 및 격리과정, 감염병 위험에 노출됨으로 인해 발생한 스트레스)로 인해 학생들이 힘들어 하고 있습니다. 대표적인 증상으로 불안과 공포가 커지거나 잠을 잘 못 자거나 의심이 많아져 사람들을 경계하거나 기운이 없고 무기력해지는 결과를 나타나고 있습니다. 각 가정에서 감염병 스트레스에 대한 정확한 정보를 통해 학생들과 대화를 통해 슬기롭게 극복해 나아가길 바라며 아울러 대처할 수 있는 방법에 대해 안내하여 드리오니 학생들과 함께 실천해 나아가 학생들이 빠른 심리적인 안정감을 찾고 일상으로 복귀할 수 있도록 함께 지도를 부탁드립니다.

1

코로나19 때문에 생겨난 감염병 스트레스

코로나19 때문에 생겨난 감염병 스트레스

입원 치료 및 격리 과정, 감염병 위험에 노출됨으로 인해 발생한
감염병 스트레스로 정신적 고통을 호소하는 사람들



불안과 공포가 커져요



잠을 잘 못 자겠어요



의심이 많아져
사람들을 경계해요



기운이 없고
무기력해져요

감염병 스트레스
'정신건강 대처법'

- 1  **믿을만한 정보에 집중하기**
잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해해요.
- 2  **정신건강 전문가 도움받기**
힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다.
- 3  **힘든 감정 털어놓기**
가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누어보세요.
- 4  **자신의 몸과 마음 돌보기**
충분한 수면, 운동, 건강한 식사 등으로 정신건강을 지켜요.

감염병 스트레스
'정신건강 대처법'

- 5  **어린이와 청소년에게 관심 기울이기**
어린이가 수준에 맞추어 감염병에 대해 설명해 주세요.
- 6  **격리된 환자 및 가족의 불안감 스트레스 도와주기**
격리되어 있는 사람들, 혹은 그 가족들의 힘든 감정을 함께 나누고 필요한 도움을 제공해 주세요.
- 7  **의료인과 방역요원 응원하기**
감염병 최전선에서 최선을 다하는 분들에게 응원을 보내주세요.

본교는 학생들이 코로나19 확산시기를 안전하고 건강하게 보낼 수 있도록 생활교육에 만전을 기하고 있으며 수시로 학생현황을 파악하여 관리하고 학생들의 어려움을 해소하기 위해 노력하고 있습니다.

각 가정에서는 감염병에 따른 스트레스에 대해 이야기를 나눠보고 극복방안에 대해 대화를 통해 해결해 나아가실 것을 당부드리며, 상담이 필요한 경우 담임교사나 학생부장교사 상담 등을 통해 해결방안을 찾도록 꾸준히 노력하겠습니다.

아래는 전문적인 상담을 받을 수 있는 기관이니 필요한 경우 접속하셔서 상담을 받아보시기 바랍니다.

1. 국가트라우마센터 <https://nct.go.kr/> 2. 질병관리본부 <http://www.kdca.go.kr/>

2022. 4. 4.

상 해 한 국 학 교 장 [직인생략]