

경주시정신건강복지센터와 함께하는

찾아가는 심리지원 마음구호

#코로나19_극복

#힘내라_경주



찾아가는 심리지원 마음구호



경주시정신건강복지센터에서는
등록 정신장애인 대상자분들을 위해
심리안정물품을 지원하고 있습니다



경주시정신건강복지센터

재난에 대비하여 몸과 마음의 안정찾기

건강관리



약물관리

약물관리 일지를 통해
몸과 마음의 건강관리를 합니다.



홈트레이닝

실내운동을 통해 체력충전 및 면역력을
증진 시킬 수 있습니다.



일상생활계획

규칙적인 일상생활을 지키기 위해
시간을 계획합니다.



재난에 대비하여 몸과 마음의 안정찾기

신체활동



명상

부정적 마음에 벗어나
안정감을 찾을 수 있습니다.



이완요법

신체적 긴장을 낮춰주어 심리적 안정에
도움이 될 수 있습니다.



재난에 대비하여 몸과 마음의 안정찾기

일상생활



손소독제

손소독제와 손씻기로
청결한 생활을 합니다.



식사관리

충분한 영양섭취와 식사는
코로나19 예방에 도움이 됩니다.



일상생활계획

규칙적인 일상생활을 지키기 위해
시간을 계획합니다.



재난에 대비하여 몸과 마음의 안정찾기

여가활동



씨앗 심기

꽃씨를 심어봄으로써
긍정적 사고를 합니다.



시 낭독

시 낭독을 통해 코로나19 스트레스를
해소하는 시간을 가집니다.



컬러링북

컬러링북 색칠함으로써
마음의 안정감을 찾을 수 있습니다.



코로나19로부터 마음건강 지켜요!

**경주시민 누구나
무료로 정신건강상담을 받을 수 있습니다.**

• **경주시정신건강복지센터**
054-777-1577(평일 9:00~18:00)

• **정신건강상담전화**
1577-0199(24시간)

#코로나19_극복

#힘내라_경주

