

보건복지부 이태원 사고 통합심리지원단

# 몸과 마음의 회복



통합심리지원단이 함께 하겠습니다

정신건강위기상담전화 ☎ 1577-0199



보건복지부



국립정신건강센터  
국가트라우마센터

서울시  
정신건강복지센터

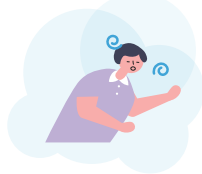
서울시 기초정신건강복지센터

서울시  
자살예방센터  
Seoul Suicide Prevention Center

# 누구나 재난으로 인하여 스트레스를 느낄 수 있습니다.



두통, 소화불량,  
어지러움, 두근거림



잠을 못 자겠어요



불안하고  
쉽게 놀라게 돼요



화가 나고  
짜증이 많아졌어요



원치 않는 기억들이  
반복적으로 떠올라요



잘 기억하지 못하고  
집중하기 어려워요



멍하고 혼란스러워요



눈물이 나고  
아무것도 하기 싫어요



기운이 없고  
아무것도 못하겠어요

## 스트레스를 건강하게 극복하기 위한 안정화기법을 활용해 보세요.



### 위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.

#### 누리집

국가트라우마센터  
<http://nct.go.kr>



#### 누리소통망

국가트라우마센터 카카오톡 채널  
[http://pf.kakao.com/\\_JKgbxb](http://pf.kakao.com/_JKgbxb)



#### 정신건강 서비스 기관

정신건강 서비스  
제공 기관 안내



#### 마음프로그램 앱

