

시민들께 전하는 마음처방전



코로나 우울 극복하고 확실히 덜 우울해지는 법

우울증 극복을 위한 꿀팁 5가지

2020.4.23. 공감정신건강의학과 이태주



I · SEÒUL · U
서울시 COVID19 심리지원단

나의 우울, 혼자 해결할 수 있을까요? 아니면 전문가를 찾아가야 할까요?



정상적인 우울은 흔한 감정입니다.

하지만, 심한 우울감으로 일상생활에 문제가 발생하게 되고
이러한 상황이 2주 이상 지속된다면 이는 정상적인 우울이 아닌
'병적인 우울'로 치료가 필요합니다.

우울증의 증상



우울감



무기력, 귀찮음



식욕, 체중의 변화



불면증, 과다수면



불안, 초조



자살충동

연령에 따른 특이한 우울 증상

사람들은 우울증을 그저 우울하기만 한 병이라고 생각하지만,
우울증의 증상은 나이에 따라 많은 차이를 보이며
우울증의 양상이 달라 이를 놓치는 경우가 많습니다.



소아청소년

짜증, 반항
등교거부
청소년 비행
여러 신체증상
약물 남용



중년

건강염려증
죄책감, 의심
절망, 공허감
건망증



노인

모호한 신체증상
불면, 불안
집중력 감소
기억력 저하

우울증을 스스로 극복하기 위한 꿀팁

1. 수용과 공감

힘들었던 나를 토닥토닥, 쓰담쓰담 해주세요.

나의 감정을
인정해요!



우울증을 스스로 극복하기 위한 꿀팁

2. 생각과 거리두기

우울한 감정을 느낄 때 "나는 못난사람이야." 라고 자책하기보다
"생각은 생각일 뿐이야." 하고 말해주세요.

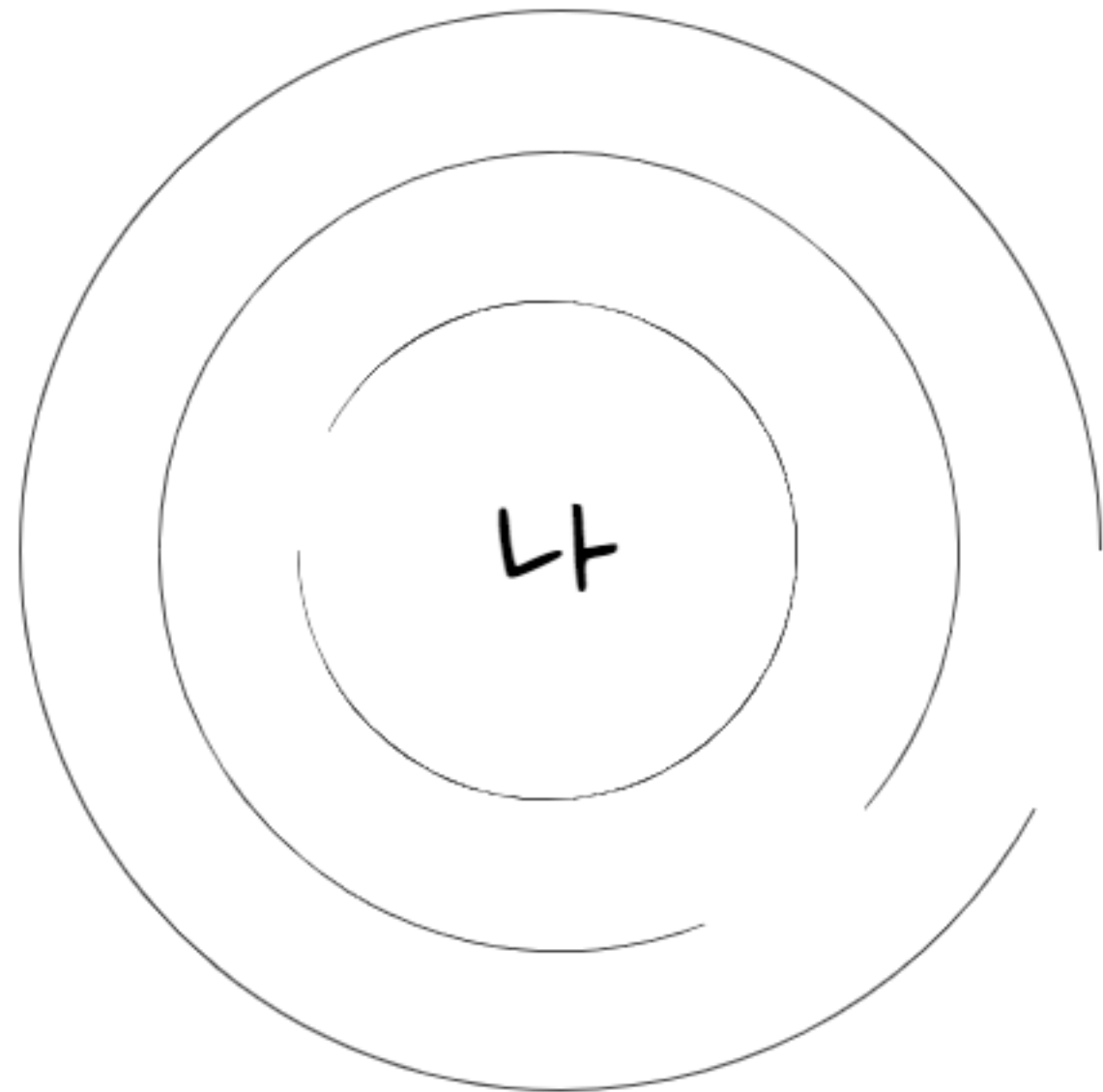
생각은
생각일 뿐이야.



우울증을 스스로 극복하기 위한 꿀팁

3. 나에게 소중한 것 찾기

당신의 삶에서 누가, 그리고 무엇이 **“첫번째”** 인가요?
나와 가까운 원부터 순서대로 소중한 것을 적어보세요.



4. 나를 즐겁게 해주는 활동 찾기

나를 우울에서 벗어나게 해줄 수 있는 즐거운 활동이 무엇인지
생각해보고, 적어보세요.

산책하기
책읽기, 일기쓰기
편지쓰기, 영화보기



그림그리기
청소하기
운동하기
사진찍기

우울증을 스스로 극복하기 위한 꿀팁

5. SMART한 목표 설정하기

목표를 실행 가능하게 작게 나눠보세요!

Specific: 구체적인, Measurable: 측정가능한, Appealing: 매력적인,
Realistic: 현실적인, Time-bound: 시간제한적인

운동 열심히하기
날씬해지기



퇴근하면서 30분,
3정거장 걷기