



## 정서적인 고충을 대처하는 방법

- 일상생활 (식사시간, 취침시간등)을 그대로 유지하십시오.
- 가족과 친구관계를 그대로 유지하십시오.
- 술과 담배를 제외한, 실수 있는 방법들을 찾으십시오.
- 본인이 즐기는 활동에 참여하십시오.
- 자신의 강점에 초점을 맞추십시오.
- 불필요하게 많은 뉴스를 보는것을 제한하십시오.
- 필요한 제정적, 정서적, 의료도움을 청하십시오.

**로스 엔젤레스 카운티 정신건강국**

**정신건강 정보및 위기 핫라인**

**1-800-854-7771**

**562-651-2549 tdd/tty**



Los Angeles County Department of Mental Health  
dmh.lacounty.gov