



▶▶ COVID-19 관련 정신 건강 및 정서적 측면에 대한 이해

세계가 새로운 코로나 바이러스 (COVID-19) 에 맞서 계속 싸우고 있는 가운데, 여러분은 본인과 가족, 친구들의 건강과 안전에 대한 걱정, 불안과 두려움이 증가되는 것을 발견할 수 있습니다. 당신은 고립, 직업의 불안정성, 그리고 그 이상의 일들을 당신의 일상 생활속에서 경험할 수 있으며 이는 당연한 것입니다. 현재 상황에 적응하는 것은 많은 스트레스를 초래할 수 있으며, 적응하는 시간을 필요로 합니다. 특히 상황이 예측할 수 없이 빠르게 전개될 때, 정신적 고통의 조짐들이 증가되는 것에 주의를 기울여야 합니다.

다음은 당신 혹은 당신이 아는 사람들이 겪을 수 있는 몇 가지 일반적인 반응들입니다:

- 일반적인 걱정, 초조함과 미지에 대한 두려움
- 당신의 건강과 사랑하는 사람들의 건강에 대한 두려움
- 슬픔, 관심있던 것들에 대한 상실, 절망과 무관심
- 재정 및 경제적 문제
- 주변 사람들을 향한 스트레스와 짜증
- 슬픔과 분리의 감정 및 사람들과 활동으로부터 멀어지려는 경향
- 의사 결정 및 라이프 스타일 조정을 둘러싼 혼란과 망설임
- 실존적 스트레스, 자기 의심, 또는 자존감 감소와 관련된 생각과 감정

기억하십시오: 당신은 혼자가 아닙니다.

COVID-19 과 관련된 정서적 스트레스와 두려움은 다른 어떤 신체적 증상만큼이나 사람들을 쇠약하게 만들 수 있습니다. 사실 당신의 정서적 건강은 신체 건강에 직접적인 영향을 미칠 수 있습니다. 과도한 걱정은 당신의 수면, 식욕, 그리고 활동에 대한 욕구에 영향을 미칠 수 있습니다. 그리고 이 모든 것들은 당신의 신체 건강과 감염과 싸울 수 있는 능력에 부정적인 영향을 끼칠 것입니다. 마음과 몸 사이의 이러한 상관 관계는 당신의 신체적 그리고 정서적 웰빙을 적극적으로 돌보는 것의 중요성을 강조합니다.

다음은 스트레스를 관리하고 정서적 건강을 유지하기 위한 몇 가지 팁들입니다:

- 가족과 친구들과 온라인 가상으로 연락하십시오 (신체적 거리를 두는 것이 사회적 고립을 의미하지는 않습니다).
- 휴식을 충분히 취하고 과일과 야채를 많이 먹으십시오. 건강한 몸을 유지하는 것은 건강한 마음을 유지하는 데 도움이 될 것입니다.
- 정기적으로 명상과 운동을 하십시오.
- 개인 위생 및 깨끗한 생활 공간을 보존하십시오.
- 규칙적인 일상을 통해서 당신의 날들을 체계적으로 유지하십시오.
- 좋아하는 활동에 참여할 수 있는 새로운 방법들을 찾아 보십시오.
- 정보를 입수는 하되, 지나친 언론 보도가 당신에게 퍼부어 지지 않도록 주의하십시오.

도움은 24/7 가능합니다: 만약 당신 혹은 당신이 아는 사람이 COVID-19 으로 인한 스트레스를 대처하는데 힘들어하고 있다면, 로스엔젤레스 정신 건강국 (LACDMH) 헬프라인 1-800-854-7771 에 전화하거나 텍스트 "LA" 741741 로 문자하십시오.

LACDMH 는 다음 중 어떤 상황이 적용되든지 당신을 돕기 위해 존재합니다:

- 고립된 느낌이나 초조함, 두려움 및/또는 우울함을 느끼고, 그러한 증상이 악화되거나 혹은 조절이 되지 않습니다.
- 두려움이나 고립으로 인해 심각하게 우울한 생각을 하게 되고, 당신 자신이 의도적 혹은 실수로 본인 또는 다른 사람을 해칠까 염려됩니다.
- 가정 폭력으로 당신 및/또는 자녀들의 안전과 복지가 위험에 처한 관계에 있습니다.
- 당신이 아는 사람이 해를 입거나 방치되고 있습니다.