



## ▶▶ COVID-19 기간 동안 건강과 안정성 유지하기

새로운 코로나바이러스(COVID-19)는 우리가 전에 경험해 본 적이 없는 어려운 상황들을 우리에게 제시합니다. 광범위한 건강 문제, 고립, 재정적 불안 및 변화된 일상 생활은 정신 건강에 지대한 영향을 미칠 수 있습니다. 어떤 날은 다른 날보다 더 쉬울 수도 혹은 더 어려울 수도 있습니다. 이러한 불편하고 혼란스러운 속박 가운데서, 스트레스 요인의 유입에 대처하는 건강한 방법을 개발하는 것이 중요합니다.

### 다음은 불안을 관리하고 안정성을 유지하기 위한 몇 가지 건강한 아이디어들입니다:

- 책을 읽고 게임을 하십시오 - 심지어 인터넷 가상에서 친구들과 함께 하십시오.
- 새로운 취미를 만들어 보거나 혹은 그동안 즐길 시간이 없었던 취미를 재발견 하십시오.
- 당신과 떨어져 사는 친구들과 새로운 쇼를 보기 시작하십시오.
- 건강한 재료를 사용하여 요리를 하고 베이킹을 하십시오.
- 명상 및 신체적 활동과 운동을 하십시오.
- 가족 및 친구들과 인터넷등으로 연결상태를 유지하며 특히 고립되고 혼자 있는 사람들에게 연락하십시오.
- 규칙적인 일과를 통해 당신의 날들을 체계적으로 보내십시오.
- 다른 사람을 돕거나 무언가 친절한 일을 하십시오.

### 스트레스를 받는 시간 동안, 불안, 두려움과 우울감을 악화 시킬 수 있는 유해한 행동들을 하기 쉽습니다. 가능하면, 다음과 같이 건강에 해로운 대처 방법은 피해야 합니다:

- 레크레이션 약물 사용 및 음주
- 과식이나 건강에 해로운 음식 복용
- 수면과다
- 극단적인 격리
- 비활동
- 과도한 TV 시청
- 과도한 비디오 게임 사용
- 불필요한 온라인 쇼핑
- 온라인 도박
- 포르노

### COVID-19 을 둘러싼 더 큰 글로벌 대화에 연결되고 정보를 아는 것이 중요하지만, 매일의 확진자 비율 및 사망자수와 같은 놀라운 뉴스를 과도하게 입수하는 것은 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 기억하십시오.

- 신뢰할 수 있는 뉴스 출처에서 정보를 얻고 삶에 직접적인 영향을 미치는 필수적인 사실에만 초점을 맞추십시오.
- 미디어 소비에 있어서 균형을 유지하십시오.
- 당신이 압도되는 느낌이 들기 시작한다면 뉴스를 잠시 멀리하고 다른 활동에 초점을 맞추십시오.
- 적절한 경우, 여러분의 소견과 관심사에 대해 당신이 신뢰하는 사람들과 대화를 나누십시오.
- 만약 집안에 자녀들이 있다면, 그들의 나이에 맞게 간단하고 정확하게 질문에 답해주고, 자녀들이 힘들어 할만한 불필요한 정보를 주는 것은 피하십시오.

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

### LACDMH 는 다음 중 어떤 상황이 적용되든지 당신을 돕기위해 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.