



▶▶ 신체적 거리두기를 하는 동안 연결되기

신체적인 거리 두기가 새로운 COVID-19의 확산을 억제하는데 도움이 된다는 증거가 있습니다. 그러나 집에서의 격리에 따른 외로움은 불안, 두려움, 분노와 우울증, 심지어 절망감을 가져올 수 있습니다. 당신과 다른 사람들 사이에 물리적 공간 유지가 당신의 사회적 관계를 제한할 필요는 없다는 것을 기억하는 것이 중요합니다. 일시적 라이프 스타일의 제한을 받아들이는 것을 통해 당신은 이 새로운 환경에서 적응하고 심지어 성공적으로 잘 지낼 수 있으며, 당신의 사회화 재정립을 위해 약간의 창의성이 요구될 수 있습니다. 과학기술은 당신의 이러한 새로운 실천을 지원할 수 있고, 아마도 당신이 가장 필요로 할 때 강력한 생명줄과 같은 도움을 제공할 수 있습니다.

다음은 COVID-19 위기 동안 사람들과 연락 관계를 유지하기 위한 몇가지 권장 사항입니다:

다른 장소에서 다른 사람들과의 “대면” 연결

전화 통화를 하고 문자나 소셜 미디어를 통해 메시지를 보내는 것이 사회적 거리두기 동안 다른 사람들과 연락하는 좋은 방법이지만, 인간 관계는 서로 얼굴을 볼 수 있는 대면 상호 작용이 필요합니다. 얼굴 표정 단서, 신체 언어 및 비언어적 형태의 의사 소통은 긴밀한 유대에 중요한 역할을 합니다. 가능하면 화상 채팅을 선택하고 이 시간을 친구 및 가족과 가상 온라인으로 연결되는 새로운 방법을 시도할 수 있는 기회로 삼으십시오. 친구들과 가상 회식, 원격 책읽기 모임, 혹은 온라인 데이팅 앱을 통해 만난 사람과 화상으로 저녁 식사를 하는 것 등을 시도해 보십시오.

매일 인터넷상 작은 친절 베풀기

소셜 미디어상에서 당신이 올린 글에 “좋아요”를 많이 받는 것은 그 순간에 기분이 좋아질 수 있지만, 신실하고 사려깊은 메시지는 종종 받는 사람에게 더 기억에 남고 의미가 있습니다. 개인적인 메시지를 보내서 연락하는 것은 그다지 많은 시간이나 추가적인 노력이 필요치 않기에, 당신이 친구들의 소셜 미디어 포스팅을 읽어 내려갈때, 한단계 더 나아가 몇마디의 사려깊은 말들을 보내 보십시오. 결국, 모든 사람이 조금 더 친절할 수 있습니다.

인터넷 가상 커뮤니티 육성

공통의 관심사를 공유하거나 공유된 경험을 통해 유대감을 형성하는 것은 강한 관계의 바탕이 될 수 있습니다. 당신의 관심사가 무엇이든 간에 전세계에는 당신의 열정을 공유하고 다른 사람들과 연결되고 싶어하는 사람들로 이루어진 수많은 온라인 커뮤니티가 있습니다. 또한 새롭게 부모가 된 사람들이나 상실로 인해 슬픔을 겪는 이들, 희귀병을 가진 환자들을 위한 그룹등, 새로운 경험과 도전에 직면한 사람들에게 공감과 조언을 제공하는 인터넷상의 많은 지원 모임들이 있습니다. 온라인 네트워크를 활용하여 당신에게 가장 중요하고 의미있는 모임에 참여, 교류하십시오.

당신의 인간 관계를 심화하고 확대하기

기존의 관계를 강화하고 새로운 관계를 형성하는 것은 외로움을 극복하기 위한 두 가지 좋은 방법입니다. 당신과 떨어져 사는 옛친구나 가족과 다시 연결하는 조치를 취하십시오. 또한 당신이 더 잘 알고 싶던 사람에게 연락하여 당신의 소셜 네트워크를 넓힐 수도 있습니다.

도움은 24/7 가능합니다: 만약 당신 혹은 당신이 아는 사람이 COVID-19으로 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.