



코로나 19 (COVID-19) 사태가 진행되는 동안 스트레스에 대처하기

질병 발생과 같은 위기 상황에서 슬프고 불안하고 두렵거나 스트레스가 쌓이는 것은 당연합니다. 자신의 신체적, 사회적, 정서적, 심리적 행복을 관리하고 사랑하는 사람들을 돌보는 것은 중요합니다.

다른 사람들과 이야기를 나누며 연락을 유지하세요

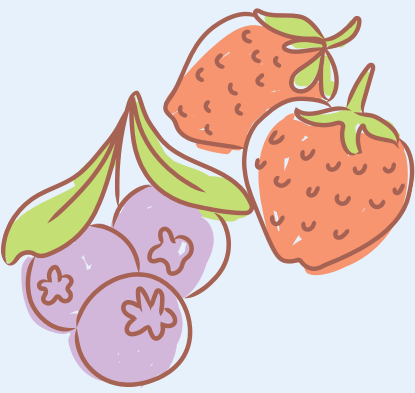
직접 대면할 수 없더라도 시간을 내어 친구들이나 가족들에게 연락하세요. 여러분의 염려 사항과 기분을 공유하기 바랍니다.



자신의 몸을 돌보세요

T건강하고 영양가 있는 음식, 신체 활동 및 충분한 수면을 통해 몸에 영양을 공급해 보세요. 가능하다면, 매일 단 몇 분 동안이라도 자연에서 시간을 보내세요. 운동을 하면서 활동적으로 지낼 수 있는 방법을 찾아보기 바랍니다.

현재 치료를 받고 있는 사람들은 의료 전문가와의 연락 유지 방법에 대해 문의하거나 필요할 때는 의사와 상담해야 합니다.



정보에 귀는 열어두고 마음은 편히 먹으세요

이 기간 동안 뉴스를 통해 최신 정보를 접하는 것은 중요하지만, 소셜 미디어를 비롯한 유언비어는 경계해야 합니다. 질병통제예방센터 (CDC) 또는 버지니아 보건국과 같은 신뢰할 수 있는 출처를 통해 정보를 얻기 바랍니다. 주체하기 힘들거나 속상하다면, 뉴스를 보고 읽거나 듣는 것을 잠시 삼가세요.



자신의 정신 건강을 돌보세요



즐거하는 간단한 활동을 통해 정신 건강에 자양분을 주고 불필요한 걱정에서 벗어나세요.

긴장을 푸는 시간을 가지세요. 스트레스가 며칠 또는 몇 주 동안 계속되어 일상생활에 방해가 된다면 정신 건강 전문가에게 문의하기 바랍니다. 기존에 정신 건강 상태가 좋지 않았던 사람들은 담당 전문가와 연락하며 지낼 수 있는 방법을 마련하기 위해 담당 전문가에게 연락해야 하며 필요시 상담을 받아야 합니다.

도움을 요청하세요

스트레스가 며칠 또는 몇 주 동안 일상 생활에 악영향을 미친다면, 종교 지도자나 의료 전문가와 같은 여러분이 신뢰하는 사람에게 연락하세요. 자가 치료를 하지 마세요. 기분을 다스리려고 담배, 약물 또는 알코올에 의존해서는 안 됩니다.

