**불안한 생각이나 감정이 당신을 방해하고 있습니까?**

때때로 스트레스, 걱정 또는 두려움을 느끼는 것은 당연합니다. 혹은 어떤 상황에서 긴장하거나 불안할 수 있습니다. 하지만 이러한 감정들이 자주 일어나거나 일상생활에 방해가 된다면, 무슨 일이 일어나고 있는지 생각해 볼 때일지도 모릅니다. 이런 감정들을 어떻게 관리할 수 있는지도요.

여러분은 종종 스트레스에 대한 정상적인 반응인 불안감을 느낄 수 있습니다.

**셀프 도움말 전략**

대처 방식은 일단 종종 불안한 생각이나 감정을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 4-7-8 호흡과 같은 운동은 여러분의 신경을 진정시키는데 도움을 줄 수 있습니다. 자세한 내용은 이번 달 비디오를 참조하십시오.

또한 여러분이 처한 유사한 상황과 과거에 어떻게 극복했는지를 스스로에게 상기시키는 등 셀프 토크를 할 수 있습니다. 그것을 멈추도록 하기 위해 생각을 억누르는 자신을 상상해 보세요. 아니면 스트레스를 주는 생각을 더 긍정적인 생각으로 대체해보세요.

전반적인 건강을 가꾼다면 불안한 생각이 들거나 스트레스를 받을 때 평온함을 느끼도록 도와줄 수도 있습니다. 영양가 있는 음식을 먹고, 활동적이고, 충분한 수면을 취하는 것은 모두 웰빙을 증가시키고 스트레스를 줄여줍니다. 요가와 마음챙김, 명상, 여러분이 즐기는 활동을 하고 자연에서 시간을 보내는 것도 마찬가지입니다.

**도움을 요청해야 할 때**

만약 여러분의 강한 감정이 지속되고 대처하기가 점점 어려워지고 있다면, 의료 또는 정신 건강 전문가와 상담하여 도움을 받으십시오. 여러분의 감정이 여러분의 일상적인 일과 행동을 바꾸고 있는지 의식하여 생각해 보세요. 너무 많은 걱정과 지속적인 불안감 또한 다음과 같은 신체적 및 행동적 증상을 포함하거나 초래할 수 있습니다:

* 심박수 증가, 두통, 가슴 통증, 메스꺼움
* 식욕부진, 수면장애, 집중력 저하
* 친구와 가족을 멀리하기
* 특정 장소 또는 상황 회피

의사 또는 정신 건강 전문가가 무엇이 여러분의 불안을 유발하는지 알아낼 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 그들은 여러분이 그것이 상황적인 문제인지 정신적인 건강 상태인지 구별하는 것을 도와줄 수 있습니다. 또한 이를 관리하기 위한 단계를 밟을 수 있습니다. 고객의 고유한 요구사항에 따라 다음을 권장할 수 있습니다:

* 도움이 되지 않는 사고 패턴을 사전에 식별하고 변경하는 데 도움이 되는 "대화 요법"(인지 행동 요법이라고도 함)
* 증상을 줄이기 위한 항우울제 또는 항불안제 등의 약물 관리
* 위에서 언급한 것과 같은 자가 스트레스 관리 및 이완 기술

좋은 소식은, 올바른 지원을 받는다면 사람들이 불안감과 함께 사는 법을 배우고 관리하는 것을 매우 성공적으로 돕울 수 있다는 점입니다.

**참고 문헌:**

헬스다이렉트, "불안" <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> 2023년 3월 13일 접속

헬스다이렉트, "셀프톡" <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk>  2023년 3월 20일 접속.

메이요 클리닉, "불안장애 대처법 11가지 팁." <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. 2023년 5월 13일 접속.

정신 건강 재단, "불안" <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> 2023년 3월 13일 접속

NAMI, "불안장애" <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> 2023년 3월 23일 접속.

국립정신건강연구소, "불안장애." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> 2023년 3월 13일 접속.

NHS, "불안, 공포, 패닉" <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> 2023년 3월 13일 접속.