

위기 지원



우울증 증상 관리 방법



한눈에 보기

- 우울증에서 회복하는 데는 시간이 걸릴 수 있으므로 인내심을 갖고 치료를 계속하며 한 걸음씩 나아가십시오.
- 여러분의 라이프스타일과 마음가짐에 약간의 변화만 주더라도 우울증의 증상을 관리하고 조절하는 방법을 배우는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 건강을 잘 유지하고 여러분을 도와줄 수 있는 좋은 친구들을 사귀면서 몇 가지 간단한 긴장완화 방법을 배워보십시오.



우울증 증상 관리 방법

어떤 사람들의 경우 반복해서 발생하는 우울증 증상이 평생에 걸친 어려움이 될 수 있습니다. 약품과 상담을 통해 증상을 완화할 수 있기는 하지만 몇 가지 중요한 라이프스타일에 변화를 준다면 장기적인 증상 관리에 도움이 될 수 있습니다. 이 자료에서 여러분은 몇 가지 간단한 라이프스타일 변화를 통해 우울증 조절에 도움을 주는 방법에 대해 알아보실 수 있습니다.



주변의 도움과 긴장 완화의 중요성

고립과 우울증은 종종 밀접한 관련이 있습니다. 따라서 다른 사람들과의 관계를 강화하는 것이 중요합니다. 여러분의 기분을 좋은 상태로 유지하기 위해 때로 도움이 필요하다는 것을 이해하는 지인들과 가까이 지내십시오. 기분이 좋지 않을 때, 자신의 인간관계를 확장하기 위해 노력하십시오. 동료나 이웃들과 이야기를 나누십시오. 친한 친구가 몇 명 있다면 여러분이 어려운 시기를 이겨내고 건강을 유지하기 위해 노력하는 데 큰 도움이 될 수 있습니다.

스트레스가 너무 많거나 이에 미숙하게 대처하게 되면 우울증 증상을 촉발할 수 있습니다. 그러므로 몇 가지 긴장완화 방법을 배우고 연습하도록 하십시오. 심호흡 연습만으로도 스트레스가 심한 시기를 극복하는 데 충분한 도움이 될 수 있습니다. 도움이 될 수 있는 다른 형태의 긴장완화 방법들은 다음과 같습니다.

- 명상 수업
- 마사지 요법
- 태극권
- 요가
- 가벼운 스트레칭 또는 산책



건강을 잘 유지하십시오

일부 연구에 따르면 우리의 체력 상태가 기분에 영향을 미칠 수 있습니다. 그리고 어떤 경우에는 나쁜 식습관과 운동 부족이 우울증을 악화시킬 수 있습니다. 여러분이 기분이 나쁜 경우 약간의 운동만으로도 엔도르핀, 즉 행복감을 느끼게 하는 뇌 화학물질의 레벨을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다. (일정 시간동안 신체적으로 활동적인 생활을 하지 않았다면 운동을 시작하기 전에 의사를 만나 확인을 하는 것이 좋습니다.)

건강을 유지하면서 기분이 좋아지도록 할 수 있는 일에는 가벼운 운동을 하는 것뿐만 아니라 다음과 같은 여러 가지가 포함됩니다.

- 매일 저녁 충분한 휴식을 취하십시오.
- 물을 충분히 드십시오.
- 알코올 섭취를 줄이거나 중단하십시오.
- 매일 햇빛을 쬐십시오.
- 금연하십시오.
- 카페인 섭취를 제한하십시오.
- 균형 잡힌 식사를 하십시오.
- 자신이 즐기는 일을 하십시오.



치료를 계속하면서 조금씩 앞으로 나아가십시오

우울증 치료는 종종 까다롭고 치료가 누적되는 경우가 많습니다. 담당 의사가 항우울제, 상담 또는 이 두 가지를 모두 처방할 수도 있습니다. 치료 효과를 느끼려면 시간이 걸릴 수 있으므로 인내심을 가져야 합니다. 약품 처방을 받으신 경우, 비록 갑자기 상태가 좋아졌다고 느끼더라도 증상을 악화시킬 수 있으므로 담당 의사와의 상담 없이 약 복용을 중단하지 마십시오.

상태가 악화되는 것처럼 느껴지기 시작하거나 또는 자해를 하거나 다른 사람을 해칠 수 있다는 걱정이 들면 바로 담당 의사에게 전화하십시오. 약의 효과가 나타나지 않은 채로 너무 오랜 시간이 지났다고 생각되면 이 또한 담당 의사에게 이야기하십시오. 모든 항우울제가 누구에게나 효과가 있는 것은 아니며 의사는 처방이나 복용량 변경을 결정할 수 있습니다. 의료진은 귀하가 나아지도록 도와드리기 위해 팀으로 협력하고 있다는 점을 기억하시고 항상 귀하의 상태에 대한 정보를 알려주십시오.

좋은 하루를 보냈든 나쁜 하루를 보냈든 상관 없이 항상 느긋한 마음을 가지십시오. 우울증은 단지 기분이 나쁜 것이 아닙니다. 우울증은 치료에 많은 시간이 걸릴 수 있는 신체적인 질병입니다. 어떤 날은 다른 날보다 더 희망적으로 보일 수도 있고, 결국 점차 좋아질 것입니다. 그러나 여러분의 증상이 좋아진다고 할지라도 여전히 상태가 나쁜 날이 있을 수도 있습니다. 누구든 그렇습니다. 그러므로 한 번에 한 가지씩 해결하고 여러분의 치료와 건강 유지에 집중하십시오. 시간이 지나면 여러분의 기분이 훨씬 꾸준히 좋은 상태로 유지되고 일주일 내내 매일 매일 즐길 수 있는 일을 찾게 될 것입니다.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.