

불안과 공황을 완화하는 방법



순간 대처 전략은 불안한 생각과 느낌을 관리하는 데 많은 도움이 됩니다. 여기에서 몇 가지 방법을 시도해보고 무엇이 자신에게 가장 효과적인 방법인지 알아볼 수 있습니다.



일기 쓰기

자신의 감정을 표현하는 것은 자신이 겪고 있는 일을 처리하고 안정을 취하는 데 도움이 될 수 있습니다. 자신에게 가장 효과적인 방법으로 종이에 펜으로 적기, 자신에게 이메일 쓰기, 자신만 듣는 음성 메모 녹음하기 등 어떤 방법이든 이용할 수 있습니다. 이런 기록들을 다시 보면 자신의 경험과 반응을 평가하고 잠재적 유발 요인을 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다.



호흡법 연습

호흡법을 연습하면 잠들 준비를 하거나 휴식을 취하려는 순간에 안정을 찾고 긴장을 완화하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 호흡법을 연습하는 법은 다양하지만, 일반적으로 특정 패턴으로 초를 세며 숨을 들이마시고, 숨을 참은 다음 내쉴 것을 안내합니다.

이번 달의 툭킷에는 2가지의 호흡법 연습 안내 동영상이 있습니다:

- 4-7-8 호흡법 기법에서는 4초간 천천히 코로 숨을 들이마시고, 7초간 숨을 참은 다음 8초간 숨을 내쉬라고 안내합니다.
- 박스 호흡법 기법은 요가에서 유래되었으며, 4초를 세면서 하는 심호흡법을 안내합니다. 4초간, 숨을 들이마시고, 숨을 참고, 숨을 내쉽니다.

두 기법은 순간적인 대처와 안정감을 전반적으로 증진하는 데 널리 사용되는 방법입니다. 이는 부교감신경계를 활성화시켜, 심장 박동수와 혈압을 떨어뜨립니다. 또한 이는 소화 촉진과 기타 중요한 생명 유지 기능에 도움을 줍니다. 이는 장기적으로 회복탄력성과 전반적인 웰빙에 도움을 줄 수 있습니다.



도움이 되지 않는 생각 재구성하기

이미 기분이 좋지 않거나 걱정이 될 때, 부정적인 생각은 기분을 더 나쁘게 만들 수 있습니다. 하지만 다른 상황에서 이는 보다 긍정적인 것들을 포함해 다른 가능성과 관점을 생각하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 생각 재구성을 연습하는 좋은 방법은 스스로에게 아래와 같은 질문을 하는 것입니다.

- 이 일에 대해 왜 이렇게 걱정을 하지?
- 내가 아끼는 누군가가 이런 상황에 처해 있다면 그들에게 뭐라고 말해줄까?
- 이런 도움이 되지 않는 생각들을 떨칠 증거에는 무엇이 있을까?

생각 재구성을 하면서 여러분은 그 순간 기분이 전환되며 보다 안정감을 느끼게 되고, 자기평가에서 문제해결로 관점을 옮기는 데 도움이 됩니다. 이는 차례로 여러분이 보다 통제감과 용기, 그리고 긍정적인 기분을 느끼는 데 도움이 됩니다.

연습을 하면, 더 긍정적으로 생각하는 것이 생활의 일부가 되고, 전반적인 정신과 정서적인 건강과 웰빙을 개선하는 데 도움이 됩니다. 여기 도움이 되지 않는 생각을 재구성하는 법에 대한 단계별 안내가 있습니다. 스스로에게 물어보세요.

1. 내가 왜 스트레스를 받고 있거나 불안한 생각을 할까? 무슨 일이 일어났는가?

2. 내가 도움이 안되는 생각을 하고 있을까?

3. 그런 생각들이 내 기분을 어떻게 만들까?

4. 이런 도움이 되지 않는 생각들 저변에 어떤 근거가 있을까?

5. 이런 도움이 되지 않는 생각들을 떨칠 근거에는 무엇이 있을까?

6. 근거를 바탕으로, 이에 대해 생각할 수 있는 더 유익하고, 현실적이고 균형잡힌 방법은 무엇일까?

그리고 심호흡을 하고, 스스로가 다른 관점들을 이해하고 재구성되도록 돕니다.



신체 활동

신체 활동은 일반적으로 스트레스를 줄이는 데 도움이 되고, 긴장을 풀어 주며, 장기적인 건강과 웰빙에 도움이 됩니다. 건강 수준은 모두 다르기 때문에, 신체 능력과 흥미 정도는 다양하며, 자신에게 가장 효과적인 방법을 찾는 것이 중요합니다.

또한 신체 활동을 하면 긴장을 해소하고, 공황 발작을 겪을 때와 불안한 생각과 느낌이 들 때 즉시 안정을 취하는데 도움을 줄 수 있습니다.



도움을 구할 시기

여러분이 불안한 생각과 느낌에 사로잡혀 있고 관리하기 어렵다고 느낄 만큼 심해지고 있거나, 일상생활에 방해가 되는 경우 의료 전문가 또는 정신 건강 전문가와의 상담을 통해 도움을 요청하세요. 그들은 여러분의 불안을 유발하는 것이 무엇인지 알아내거나 이를 관리하는 방법에 대해 도움을 줄 수 있습니다.

출처

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety."(미국 불안 및 우울증 협회, "스트레스와 불안을 위한 연습") 2024년 4월 15일 액세스

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques."(클리블랜드 클리닉, "박스 호흡법 이점 및 기법") 2021년 8월 16일 게재

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise."(클리블랜드 클리닉, "4-7-8 호흡법을 하는 방법") 2022년 5월 게재

HealthDirect, "Anxiety."(헬스다이렉트, "불안") 2022년 9월 리뷰

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress."(메이요 클리닉, "긍정적 사고: 스트레스를 줄이기 위한 부정적 자기대화 멈추기") 2023년 11월 21일 게재

Mind, "What is a panic attack?"(마인드, "공황장애란?") 2021년 2월 게재

NHS, "Anxiety, fear and panic."(NHS, "불안, 두려움 및 공황") 2023년 1월 17일 리뷰

NHS, "Breathing exercises for stress."(NHS, "스트레스를 위한 호흡법 연습") 2022년 8월 15일 리뷰

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters."(NHS, "도움이 되지 않는 생각 재구성하기 - 모든 마음은 중요하다") 2024년 4월 15일 액세스

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety."(Optum 웰빙, "스트레스와 불안을 줄이기 위해 사고 패턴을 바꾸는 방법 배우기") 2023년 12월 게재

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유.

WF13433129 144072-032024