

잠시 멈춰 시간을 갖고 불안한 감정이 지나갈 수 있게 하세요

저를 불안하게 만드는 것들은 다음과 같습니다:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

불안한 느낌은 내 생각과 감정을 바꿔 놓을 수 있습니다. 내가 불안감을 느낄 때:

내 몸의 반응:	내 생각:	나의 느낌:

불안감을 느낄 때, 다음과 같이 대처할 수 있습니다:

(불안한 마음이 드는 순간, 도움이 될 수 있는 모든 기술을 확인해보세요.)

- | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 4-7-8 호흡 | <input type="checkbox"/> 하루 정도 일과를 중단하고 다른 작업을 수행해 보기 | <input type="checkbox"/> 게임하기 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 짧은 산책하기 | <input type="checkbox"/> 친구, 어른 또는 멘토와 대화하기 | <input type="checkbox"/> 행복하고 고요한 장소 그려보기 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 나의 생각 적기 | <input type="checkbox"/> 운동하기 | <input type="checkbox"/> 건강한 간식 먹기 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 긍정적인 셀프 토크 | <input type="checkbox"/> 명상 또는 휴식 | | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 채색 | | | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 나 자신을 체크해보기 | | | <input type="checkbox"/> _____ |

불안할 때마다 이 페이지를 다시 참고하여 본인에게 효과가 있는 기술을 직접 실천해보세요. 만약 여러분이 스스로 대처하는 것이 효과가 없거나 상황에 따른 불안을 해결할 수 없다는 생각이 든다면, 전문가에게 연락하거나 본인의 어려움을 도와줄 수 있는 신뢰할 만한 사람과 이야기하세요.



이 프로그램이 비상 상황이나 응급 치료의 필요성이 있을 때 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황의 경우 미국에서는 911에 전화하거나 가까운 응급실을 방문해 주시고 미국 밖에서는 가까운 외래병동이나 응급실을 방문해 주세요. 이 프로그램은 의사 혹은 전문가 치료를 대체하지 않습니다. 가능한 이해 상충의 문제로, Optium 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 받고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)에 대해 법적 조치를 수반할 수 있는 문제에 대해서 법적 협의가 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램과 구성 요소는, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 일부 지역에서 제공되지 않을 수도 있으며, 사전 통보 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요구사항 또는 국가 규제 요구사항에 따라 달라질 수 있습니다. 적용 제외 혹은 제한 사항이 있을 수 있습니다.

© 2023 Optum, Inc. 무단 전재 금지. Optum®은 미국 및 기타 국가에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품명은 각 소유자의 재산 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 기회를 제공하는 사용자입니다.

WF10070871 140458-042023