

COVID-19(코로나 바이러스) 격리 중 정신 건강 팁

사람들은 스트레스를 받는 상황에 다르게 반응하고, 코로나 바이러스 질환 2019, 또는 COVID-19의 발생은 우려에서 불안이나 분노에 이르기까지 많은 감정을 일으킬 수 있습니다. 이는 일어날 수 있는 많은 반응 중 일부입니다.

만약 당신과 당신의 가족이 격리(자가격리이든 그렇지 않든 간에)를 실행 중이라면 불안, 외로움, 지루함 또는 좌절 등 여러 가지 감정을 느낄 수 있습니다. 이 기간 동안 당신의 감정을 이해하고 정신 건강에 주의를 기울이는 것이 중요합니다.

다음은 이 기간 동안 정신 건강을 돌보는 데 도움이 되는 몇 가지 팁입니다.

- 휴식을 취할 수 있는 방법을 찾습니다.** 스트레스를 관리하는 데 도움이 되는 것들을 찾아보십시오. 깊은 호흡, 스트레칭 또는 명상을 시도하는 것이 좋습니다. 스트레스를 해소하는 데 도움이 될 수 있는 앱도 있습니다.
- 경계를 설정합니다.** 신뢰할 수 있는 최신 정보를 얻는 것 또한 중요하지만, 끊임 없는 언론 보도에 대한 노출을 제한하는 것이 좋습니다.
- 규칙적인 일상을 만듭니다.** 신체 활동을 위한 규칙적인 루틴을 설정하거나 다른 사람들과 의사소통하고, 연락하고, 매일 습관을 지속하는 것을 고려해 보십시오.
- 목록을 만듭니다.** 친구, 가족, 이웃, 의료 제공자 및 상담사 또는 카운슬러 등 커뮤니티 내 필요한 연락처를 한 군데 모으십시오. 그런 다음, 냉장고와 같이 집안의 눈에 띄는 곳에 두십시오.
- 약물을 확인합니다.** 필요한 처방전 및/또는 처방전 없이 살 수 있는 약물이 있는지 확인하십시오. 권장대로 처방전을 가져 가십시오. 가능하면 2주 분량의 비축분을 마련해 둘 것을 권장합니다. 의사나 약사와 상담하여 필요한 것을 얻을 수 있는 방법을 알아보십시오.
- 연락을 유지하는 방법을 생각합니다.** 문자 메시지, 전화 통화, 인터넷 또는 우편을 통한 편지와 같이 사용 가능한 방법을 통해 친구 및 가족과 의사소통하는 방법을 마련하십시오. 다른 사람과 화상 채팅을 할 수 있는 앱을 사용하여 '대면' 시간을 가지는 것도 고려해 보십시오.
- 건강한 습관을 유지합니다.** 당신의 신체 건강은 격리 기간뿐만 아니라 언제나 정신 건강의 중요한 부분입니다. 스트레스를 관리하기 위해 담배, 알코올 또는 다른 약물을 사용하지 마십시오. 충분한 휴식과 신체 활동을 하십시오.

8. **스트레스에 유의합니다.** 격리는 추가적인 스트레스를 유발할 수 있습니다. 예를 들어, 일할 수 없는 경우에는 재정적 스트레스를 경험할 수 있습니다. 당신이 왜 결근하는지에 대해 고용주와 이야기하십시오.

출처:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우 응급 서비스로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 장소에서 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 혜택 제외사항이 적용될 수 있습니다.