

코로나 바이러스(COVID-19)에 대한 스트레스가 있습니까?

불안을 유발하는 상황에서 불안 관리

전 세계적으로 COVID-19 가 발생하면서 개인과 지역사회에 공포와 공황이 확산되었습니다. 각자가 신체적 예방 지침을 따르는 것은 물론 심리적 안정에도 관심을 기울여야 합니다.

이 안내서에는 다음과 같은 사람들을 위한 대처 요령이 포함되어 있습니다:

- 모든 사람
- 정신 건강 서비스를 받는 사람
- 기존 불안 장애가 있는 아동의 부모를 포함한 부모
- 노인의 간병인
- 정신 건강 서비스 제공자

모든 사람:

- 리스크를 줄여 불안감을 줄이십시오. 리스크를 줄이는 방법에는 좋은 위생 습관(예: 팔꿈치에 대고 재채기와 기침하기, 티슈에 대고 재채기한 후 즉시 버리기, 비누와 물로 20 초 이상 정기적으로 손씻기 등)이 포함됩니다. 또한 정규 업무가 중단되는 경우에 대비하여 원격 근무 및 대체 아이 돌봄 준비와 같은 계획을 세우십시오. 계획을 세우면 통제할 수 있는 일들을 담당함으로써 불안감을 줄일 수 있습니다.
- 신뢰할 수 있는 출처를 선택하여 정보 흐름을 관리하고 업데이트 확인에 대한 경계를 설정하십시오. 사실에 근거한 정보를 정기적으로 얻는 것이 중요합니다. 그러나 지속적으로 소셜 미디어를 스크롤하거나 뉴스를 너무 자주 접하다 보면 불안감이 커질 수 있습니다. 주정부와 지방정부 보건 당국, 질병 통제 및 예방 센터 또는 세계 보건 기구와 같은 신뢰할 수 있는 뉴스 미디어를 선택하고 하루에 한두 번 업데이트된 정보가 있는지 확인하십시오.

- 불안 수준을 모니터링하십시오. 불안은 스트레스를 주는 상황에 대한 정상적인 반응이며 많은 상황에서 적응하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그러나 불확실성이 높은 상황에 직면하면 뇌가 더 이상 도움이 되지 않는 불안의 소용돌이에 빠질 수 있습니다. 일반적인 스트레스와 예외적인 스트레스의 차이점을 아는 것이 중요합니다. 스트레스 수준을 모니터링하면 언제 추가적인 도움이 필요한지 알게 될 것입니다.
 - ✓ 일반적인 스트레스 반응에는 다음이 포함될 수 있습니다: 일시적으로 집중하기 어려움, 짜증과 분노, 피로, 복통, 수면 장애.
 - ✓ 예외적인 스트레스 반응에는 다음이 포함될 수 있습니다: 일상적인 업무를 수행하지 못하게 만드는 집중적인 과도한 걱정, 기력, 식습관 또는 수면 패턴에 중대한 변화가 발생하거나, 일상 업무에 집중하는 데 어려움을 겪거나, 지속적이고 과도한 걱정과 절망에 빠지거나, 자해 또는 자살하고 싶은 생각이 드는 경우 1-800-273-TALK (8255) 또는 문자 Got5 ~ 741741 로 전화하여 즉시 도움을 받으십시오.
- 운동, 건강에 좋은 음식 섭취, 밤에 충분한 수면 등을 통해 좋은 자기 관리 습관을 실천하십시오. 가능하면 밖에서 시간을 보내십시오. 늦은 시간까지 유스를 시청하는 것을 피하십시오.
- 가족, 친구, 동료, 신앙 기반 커뮤니티 및 사회 단체와 같은 다양한 유형의 지원 네트워크와 연락을 취함으로써 전반적인 유대감을 강화하십시오. 고립과 외로움은 불안감을 안겨줍니다.
- 지원 네트워크 내에서 의미 있는 업무와 역할을 찾아 불안감을 해소하십시오. 여기에는 집을 떠날 수 없는 사람들에게 식료품 배달, 집에서 일하는 부모를 위한 키즈 활동 아이디어 선별 또는 사회적으로 고립되었다고 느끼는 사람들에게 화상 통화나 전화하기 등이 포함됩니다. 다른 사람들을 지원하는 것은 서포터에게도 유익합니다.
- COVID-19 에 초점을 두지 않는 공간을 찾거나 만드십시오. 다른 주제에 대한 소셜 미디어 활동을 시작하거나 친구에게 다른 주제에 대해 토론하도록 요청하거나 좋아하는 TV 또는 영화를 시청하십시오.
- 사소한 긍정적인 순간들을 소중히 여기고 긍정적인 이야기를 증폭시키고 낙관적으로 생각하십시오. 감사 일기에 글을 쓰거나 하루 동안 재미있고 즐거웠던 시간에 대해 가족과 대화하는 등의 정신 건강 관리 습관을 길러보십시오.
- 불안감을 관리할 때 마음 챙김을 함양할 기회를 가지십시오. 명상 요법, 감각 조절 및 심호흡과 같은 마음 챙김 수단이 도움이 될 수 있습니다.

정신 건강 서비스를 받는 사람:

- 가급적 빠른 시일 내에 정신 건강 서비스 제공자와 협력하여 대처 계획을 세우십시오. 매일 실천할 수 있는 도움이 되는 대처 기술에 대해 생각하고, 그렇지 않으면 귀하의 안전과 평안에 해를 끼칠 수 있는 대처 기술에 유념하십시오. 예를 들어, 음악, 밖에서 걷기, 생각의 재구성 및 다른 사람들과의 관계가 도움이 되는 것을 알고 있다면, 일상 생활에 이들을 적용할 수 있는 방법에 대해 생각해보십시오. 반추, 자해, 약물 사용 또는 귀하의 안전과 평안에 해를 끼칠 수 있는 다른 문제들로 어려움을 겪을 수 있다는 것을 알고 있다면, 담당 서비스 제공자와 다른 대처 방법을 찾아보십시오. 고조된 불안감에 대비하는 데 도움이 되는 계획을 세우십시오.
- 정신 건강 서비스 제공자와 협력하여 불안감을 체계적으로 관리하고 실천할 수 있는 실용적인 기술을 익힐 수 있도록 도와달라고 요청하십시오.

- 일상적인 서비스가 중단된 경우 정신 건강 서비스 제공자와 협력하여 대체 옵션을 준비하십시오. 일일 상담, 텔레멘탈 건강 서비스 이용, 처방약 받기 또는 추가적인 정신 건강 활동 참여가 포함될 수 있습니다.
- 긍정적인 피어 서포트를 찾으십시오. 귀하의 경험을 이해하고 문제 해결에 도움을 줄 수 있는 다른 사람들에게 연락하십시오. 사회적 거리두기가 고립감을 증가시키는 경우 온라인 피어 서포트 또는 피어 핫라인을 찾아보십시오.

기존 불안 장애가 있는 자녀의 부모를 포함한 부모:

- COVID-19에 대해 자녀와 이야기할 주제에 대해 생각하고 연습하십시오. 자녀는 간병인으로부터 특정 주제에 대해 얼마나 불안해야 하는지에 대한 압시를 받습니다. 귀하의 준비를 도와줄 리소스와 미디어를 찾으십시오.
- 상황에 대해 공개적으로 이야기하십시오. 초등학교 이상은 대부분 COVID-19 또는 코로나 바이러스에 대한 뉴스를 접하고 있습니다. 주제를 피하거나 맹목적으로 안심시키는 것은 불안을 유발할 가능성이 높습니다. 자녀가 그와 관련된 주제를 제기하면 그런 주제를 제기해서 기쁘다고 알려주십시오. 그러면 자녀가 더 많은 불안이나 질문을 귀하에게 가져올 가능성이 높아집니다.
- 요청한 것보다 더 많은 정보를 제공하지 마십시오. 발달적으로 적절한 접근법의 일부는 자녀가 묻는 질문에 답변하는 것이지만, 그 이상일 필요는 없습니다. 자녀가 들은 내용을 되풀이하도록 요청함으로써 귀하의 답변을 이해했는지 확인하고, 더 많은 질문을 받을 수 있다고 알려주십시오. 자녀에게 겁이 나거나 불안해 하는 것이 정상이라고 안심시키십시오.
- 귀하가 자녀의 걱정을 설화하는 것과 같은 방식으로 화력기의 어린이와 청소년이 정보 흐름에 대해 걱정하는 것을 격려하십시오. 그들 중 일부는 미디어 정보 출처를 식별하고 확인하기 위한 정보를 채널에서 검색하는 메시지에 대해 질문하도록 격려하십시오. 자녀의 미디어 노출을 제한하거나 자녀와 함께 미디어를 이용하면서 정보를 해석하고 설명해 줄 수 있는 방안을 고려하십시오.
- 가능한 많은 일상 생활을 그대로 유지하십시오. 방과 후 또는 과외 활동이 취소된 자녀의 경우, 식사 시간 및 취침 시간과 같은 다른 일상 생활을 그대로 유지하는 것이 도움이 됩니다.
- 장기간 집에 있는 자녀가 실천 가능한 일정을 세우십시오. 자녀와 함께 아침에 야외 활동 및 점심 준비, 오후에 영화 보기 및 숙제하기와 같은 느슨한 일정을 세우십시오.
- 조부모나 학교 친구 등 자녀와 떨어져 지내는 사람들과 연락을 유지할 수 있는 재미있는 방법을 찾아보십시오. 화상 통화로 조부모에게 책을 읽어주거나 친구에게 엽서를 보내는 등 연락을 유지하고 더욱 확대할 수 있는 기회를 모색하십시오.
- 가능하면 육체적 활동을 하고 밖에서 시간을 보내도록 권하십시오. 적극적으로 활동하고 자연에서 보내는 기회를 가지면 불안을 완화하고 회복력을 기르는 데 도움이 됩니다.
- 어떤 상황에서도 자녀에게 도움이 되는 고통을 감내할 수 있는 역량을 가르치는 기회로 활용하십시오. 기호흡, 유도된 심상, 기분 전환 및 기타 기술에 대해 배울 수 있는 좋은 시간입니다.

노인의 간병인:

- 노인들이 사회적 관계를 유지할 수 있는 방법을 모색하십시오. 노인들은 가급적 많이 격리해야 한다는 말을 듣게 되는데, 사회적 고립과 외로움은 신체적, 정신적 건강에 악영향을 줄 수 있습니다. 가족과 친구들이 연락을 유지할 수 있도록 기술적 지원 계획을 수립하고 제공하십시오. 네트워크의 지원을 느낄 수 있도록 특정 그룹의 사람들이 돌아가면서 안부를 묻도록 조정하는 것을 고려하십시오.
- 신체적, 심리적 안정을 위해 가능한 한 적극적으로 활동하도록 독려하십시오.
- 다른 사람들에게 전화하여 안부 묻기, FaceTime 에서 손자들과 놀아주기 등 노인들이 다른 사람들을 도와줄 수 있는 방법을 찾도록 도와주십시오. 목적과 역할이 있으면 불안감을 줄일 수 있습니다.
- 식료품 온라인 주문 자원봉사, 애완견 산책시키기 등 노인의 불안감을 완화할 수 있는 실용적인 방법을 고려하십시오.
- **노인들은 불안감이 심할 때 COVID-19 에 대한 정보와 업데이트를 얻기 위해 신뢰할 수 있는 출처를 전별하기 어려울 수 있습니다.** 평판이 좋은 미디어 목록을 전별하여 찾아주세요.
- 자기 관리를 실천하고 자신에게 애착심을 가지십시오. 간병은 가장 좋은 상황이라도 까다롭고 보람있는 역할이지만, 우려가 고조된 시간 동안 간병인이 되는 것은 특히 스트레스입니다. 가능하면 작은 유익이라도 취하고 다른 사람들과 번갈아 책임을 지고 자신만의 정신 건강 전략을 실천할 방법을 찾으십시오.

정신 건강 서비스 제공자:

- 가능한 한 적절한 휴식과 운동, 건강에 좋은 음식 섭취, 사회적 관계 유지, 서비스 제공에서 탈피하여 시간 갖기 등 자기 관리에 우선순위를 두십시오.
- 귀하를 돌보는 간병인의 불안감이 높아지는 상황에 대비하고 도움이 될 수 있는 기술과 대본에 대한 자신만의 툴킷을 준비하십시오.
- 동료들과 협력하여 텔레멘탈 건강 또는 대체 치료 준비와 같은 위기 관리를 위한 백업 계획을 준비하여 서비스가 중단되는 경우에 대비하십시오. 매니저 및 동료와 협력하여 로테이션 기능을 점검하고 가능한 한 많이 다른 업무도 수행할 수 있도록 교육을 받으십시오.
- 동료 감독 및 상담 등 비슷한 상황에 처한 다른 사람들과 연락하기 위한 피어 서포트를 준비하십시오. 외상과 불안의 고통을 논의할 공간을 마련하는 것은 자기 관리의 중요한 부분입니다.
- 필요한 경우 전문가의 도움을 받으십시오. 위기 동안 정신 건강 관리를 제공하는 것은 어려운 일이며 자신의 스트레스와 불안을 해결하는 것이 중요합니다.