

전염병 발생시 유발될 수 있는 스트레스 관리하기

정신건강국은 카운티의 가족, 친구, 동료 여러분의 웰빙을 지원합니다. 비록 전염병이 여러분의 거주지와 멀리 떨어져 있는 지역에서 발생했고, 따라서 여러분이 전염병에 전염될 확률이 극히 낮을 수 있습니다. 하지만 발병에 대한 뉴스를 접하게 되면 극도의 불안감과 스트레스의 징후를 느낄 수 있습니다. 이러한 징후는 정상적이며, 특히 전염병의 영향을 받고 있는 지역에 친지가 있을 경우 그 가능성은 더 높아집니다. 전염병이 발생할 경우, 자신의 신체적, 정신적 건강을 우선적으로 돌본 후 전염 상황에 처해있는 사람들에게 도움을 손길을 주시기 바랍니다.

정신적 스트레스에 대처하는 방법

1. 스트레스 관리하기

- 정보를 계속 업데이트 받으세요. 신뢰할 수 있는 정보처에서 지역 상황에 대한 현황 정보를 얻으세요.
- 자신의 강점에 집중 하십시오.
- 생활 패턴을 유지하세요.
- 긴장을 풀고 휴식을 취할 수 있는 시간을 만드세요.

2. 최신 정보를 습득하고 가족과 공유하기

- 지역사회 의 의료 및 정신건강 서비스 제공처에 대해 숙지하세요. 정보/교육을 받을 수 있도록 지역사회에서 제공하는 미팅에 참석하세요.
- 불필요한 두려움과 공황상태를 야기하지 않도록 전염병에 대한 확인되지 않은 뉴스를 다른 사람들과 나누지 마세요.
- 어린이들이 침착성을 잃지 않도록 어린이에게는 연령에 적절한 정보를 주세요. 아이들은 보통 어른이 느끼는 감정을 그대로 느낍니다.

3. 자신의 공동체와 연락 유지

- 친지들과 연락을 유지하세요.
- 지역사회 단체나 종교 단체에 가입하세요.
- 가족, 친구들, 직장동료들, 혹은 종교인들로부터 도움을 수용하십시오.
- 도움이 필요한 이웃이나 친구에게 도움을 손길을 주세요.

4. 도움의 손길 제공

- 주변에 전염병에 영향을 받은 사람이 있다면, 전화로 안부를 물어주고 그들의 개인적인 얘기에 대해서는 비밀을 지켜주세요.
- 자가 격리된 사람들에게 친절을 베풀어 주십시오. 예를 들어 음식을 배달해 주거나 혹은 학교 숙제를 문앞까지 가져다 주는 행위 등.
- 가까운 곳에 있는 자선단체나 사회단체를 알아보고 자원봉사에 참여하세요.
- 가족이나 지인 들이 함께 동참하도록 독려하세요.

5. 배려하는 마음

- 전염병에 걸린 사람의 생김새나 출신 지역 때문에 그 사람이 병에 걸렸다고 탓하거나 추측하지 마세요.
- 전염병은 특정 인종이나 민족 집단과 아무런 상관관계가 없습니다. 인종차별, 외국인 혐오와 관련된 유언비어 혹은 부정적 고정관념을 심어줄 수 있는 언급을 접하게 되면, 그것이 사실이 아님을 분명히 말씀해 주십시오.

자신이나 가족 중 정신적으로 어려움을 겪고 있는 분이 있다면 전문가의 도움을 고려해 보세요.



능동적으로 대처하세요!

1. 신뢰할 수 있는 정보처의 최신 정보를 습득하세요.
2. 가족 친지 지역사회 단체와 연락을 유지하세요.
3. 신뢰할 수 있는 단체에 자원봉사나 재능/자원을 기부하여 필요한 사람들에게 도움을 주세요.
4. 긍정적인 태도와 견해를 가지세요.

정보처

로스앤젤레스 카운티
정신건강국
정보 센터 24/7 전화상담 서비스
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>

로스앤젤레스 카운티
공중보건국:
publichealth.lacounty.gov
또는 2-1-1 로 문의하세요