

COVID-19 기간의 스트레스에 대처하기



COVID-19 공중 보건 긴급 기간 중 스트레스를 경험하는 것은 당연한 것입니다. 스트레스를 받았을 때 대부분의 사람들은 다양한 징후와 증상을 경험합니다. 스트레스는 사람들의 느낌과 생각, 행동에 영향을 미칩니다. 스트레스가 자신에게 어떤 영향을 미치는지 인식하고 스트레스 관리 전략을 이용하면 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.

일반적인 스트레스 징후 및 증상

신체적: 피로, 두통, 빠른 심박동 및 기존 질환의 악화

정서적: 슬픔, 절망, 불안, 분노 및 예민한 기분

행동적: 자신답지 않은 행동, 안전부절못하는 경험, 시비를 거는 행동 및 식습관이나 수면 습관 변화, 약물 사용

정신적: 혼동이나 건망증, 집중 또는 결정하기 어려움

스트레스에 대처하는 방법

스스로의 신체 건강 돌보기

소중한 사람 및 지역 사회와 소통하기

자신의 느낌 인식하기

일상 유지하기

즐겁거나 진정에 도움이 되는 것 하기

자신의 강점 떠올리기

스크린 보는 시간 제한하기

스트레스 및 약물 사용에 대처하는 방법

약물 및 알코올 사용 변화 모니터링하기

약물을 혼자 사용하거나 혼합하지 않고 날록손 소지하기

누군가와 대화하면 도움이 될 수 있습니다. 친구, 가족 구성원, 종교 지도자, 지원 그룹 또는 카운슬러에게 연락합니다.

NYC Well은 기밀이 유지되며 교육을 수료한 카운슬러가 매일 24시간 대기하고 있는 무료 헬프라인으로, 200가지 이상의 언어로 정신 건강 및 약물 사용 지원 서비스를 포함하여 간단한 상담과 진료 의뢰 서비스를 제공합니다.

888-692-9355번으로 전화하거나 nyc.gov/nycwell에서 온라인 채팅을 이용하실 수 있습니다.



추가 정보:

재정 또는 식품 지원의 경우 311번으로 전화하거나 nyc.gov/nycwell을 방문하시기 바랍니다. 우편번호별 자원은 nyc.gov/health를 방문하여 “COVID community services”(COVID 지역 사회 서비스)를 검색하십시오.

COVID-19에 대한 자세한 정보는 nyc.gov/health/coronavirus를 방문하십시오.