

격리 극복하기: MPV 회복 중인 환자를 위한 팁

발열, 오한, 기침, 재채기, 콧물, 인후통 등 원숭이 두창(monkeypox, MPV) 증상이 있는 경우 해열제나 기타 의약품의 도움 없이 이러한 증상이 없어질 때까지 자택에서 머물면서(격리) 타인과의 접촉을 피해야 합니다. 발열, 오한, 호흡기 증상이 없는 경우 분리할 필요는 없지만 타인이 주변에 있거나 집 외부에서는 밀착되는 마스크를 착용하고 발진 부위를 옷이나 밴드로 가려야 합니다.

MPV 를 앓는 동안 격리를 극복하는 일은 힘들 수 있습니다. 스트레스나 불안, 걱정 등을 느낄 수 있습니다. 다음은 분리를 견디는 데 도움이 되는 팁입니다:

자신을 돌보기

다른 사람과 만날 수 없다는 것이 무섭게 느껴지거나 스트레스를 받고 지루할 수 있습니다. 정신과 신체 건강 모두를 돌보기 위해 노력하면 분리 중에도 기분이 더욱 나아질 수 있습니다:

- **분리는 일시적이라는 것을 기억하기.** 과거 어려운 때를 견뎌온 기억을 떠올립니다. 이번 어려움도 극복할 수 있다고 자신을 안심시켜 보십시오.
- **일상생활을 유지하기.** 하루에 집중합니다. 가능한 한 일상생활을 유지합니다. 활동에 제약이 있는 상황에서도 삶을 통제하고 있다는 느낌을 받을 수 있습니다.
- **감사함을 느끼기.** 매일 감사한 일을 찾으려고 노력하면 긍정적인 태도 유지에 도움이 됩니다.
- **좋아하는 일을 하기.** 가능하다면 하루 10 분에서 15 분가량 좋아하는 일을 합니다.
- **사람들과 연락하기.** 가족과 친구 등과 연락을 하며 안전하게 소통합니다. 정기적으로 안부를 묻는 시간을 갖습니다.
- **재택근무가 가능한지 확인하기.** 고용주에게 휴가나 재택근무가 가능한지 확인합니다.
- **최근 소식 확인하기.** 믿을 수 있는 소식통을 통해 MPV 관련 정보를 확인하면 불안을 줄일 수 있습니다. 필수 정보만이라도 확인하도록 노력합니다.
- **감정 받아들이기.** 자신만의 속도로 자신에게 최선의 방법으로 상황에 대처합니다. 담배나 술, 약품의 사용에는 주의합니다.

자신의 몸 돌보기

주치의의 지시 사항을 따르면 빠르게 회복할 수 있습니다. 수분을 충분히 섭취하고 건강한 음식을 먹고 숙면합니다. 컨디션이 좋지 않으면 안전하게 정기적으로 운동하거나 스트레칭할 수 있는 방법을 찾습니다.

상황으로 인한 스트레스에 대비

분리 중 스트레스 반응을 경험하는 것은 정상적이며 충분히 예상 가능한 일입니다. 사람에 따라 반응은 다르게 나타날 수 있습니다. 분리를 건디는 옳은 방법이나 틀린 방법은 없습니다. 스트레스 반응은 생각, 느낌, 행동을 간략하게 보여주지만 이것은 MPV 로부터 회복된 후에는 완화되거나 없어집니다.

가장 흔한 스트레스 반응

- **신체:** 지침, 취침이나 식사가 어려움, 두통, 빠른 심장박동, 어지러움, 오한, 발한 등 MPV 와 관련이 없는 반응. 스트레스는 기존의 의학적 질환을 악화시킬 수 있습니다.
- **감정:** 슬픔, 쇼크, 불신, 외로움, 서글픔, 덤덤함, 공포, 분노.
- **행동:** "나와 다른" 행동을 보이며 쉽 없이 움직이거나 쉽게 화를 내며 감정을 분출하고 평소보다 더욱 많이 싸움.
- **생각:** 집중, 기억, 결정이 어려움.
- **정신:** 기본적인 가치 의심, 영적인 지원을 거부하거나 갑자기 돌아섬.

스트레스 관리

명상, 정신집중, 호흡, 근육 이완 운동 등 스트레스와 스트레스로 인한 부정적인 영향을 완화할 수 있는 스트레스 관리 전략을 배우고 사용합니다. 많은 모바일 및 스트리밍 동영상 앱에서 무료로 이러한 지침을 제공합니다. 가장 잘 맞는 연습 영상을 선택하여 이용합니다.

도움을 구하는 시기 및 장소 파악

분리를 건디는 것이 너무 힘들다고 느끼거나 신체적으로 회복하고 일상으로 돌아간 후에도 이러한 경험으로 인해 고통받을 수 있습니다. 다음과 같은 상황에서는 도움을 먼저 구해야 합니다:

- 기본적인 일상생활을 할 수 없거나 할 수 없는 것처럼 느낍니다.
- **스트레스 반응이 지속됩니다.** 스트레스 반응이 한 달 이상 지속 또는 악화되거나 일상생활이 방해받을 경우, 의료 전문가의 평가를 받아야 하는 상황일 수 있습니다.
- **우울해집니다.** 지속적으로 슬프거나 피곤하고 희망이나 가치가 없는 것처럼 느껴질 경우, 좋아하던 일에 흥미를 잃었을 경우, 취침이나 식사 패턴이 변화한 경우, 집중과 기억, 결정이 어려운 경우 우울증을 겪고 있을 수 있습니다.
- **상화에 대처할 수 없습니다.** 예를 들어 일반적인 대처 방식이 더 이상 유효하지 않아 술이나 약물, 과식, 절식, 기타 자기 파괴적 행동 등 건강을 위협하는 방식으로만 대처해야 할 수 있습니다.
- **죽음이나 자살을 생각합니다.** 죽음이나 자살을 생각하거나 실제 수행 방법을 생각한다면 즉시 도움을 받아야 합니다. 증상이 심해지거나 자해 또는 다른 사람을 해치는 생각이 든다면 **911** 번으로 전화하십시오.

NYC Well 은 무료 기밀 정신 건강 지원을 위한 24 시간 연결 서비스입니다. 상담원들이 즉시 도움과 감정적인 지원을 제공하며 귀하 또는 가족이 지속적인 치료를 받을 수 있도록 돕습니다. 888-692-9355 로 전화하거나. 영어, 스페인어, 중국어로도 문자 및 라이브 채팅 서비스를 이용할 수 있습니다. 200 개 이상 언어의 무료 전화 통역 서비스도 제공하고 있습니다.

더 자세한 정보는 nyc.gov/mpv 를 방문하시기 바랍니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

10.13.22 Korean