

COVID-19

> 코비드-19 (코로나바이러스) 팬데믹 동안에 여러분의 정신 건강을 돌보십시오

1. 활동적인 삶을 유지하십시오



운동은 신체와 정신에 유익합니다. 여러분은 집을 나와 야외에서 운동을 할 수 있습니다. 단, 타인으로부터 1.5 미터의 거리를 유지하는 것을 기억하십시오. 규칙적으로 운동하며 여러분이 즐기는 활동을 선택하십시오. 이것은 걷기, 타이치, 조깅, 요가 또는 실내 운동이 될 수 있습니다.

2. 건강에 좋은 음식을 드십시오



건강에 좋은 음식 섭취는 정신 및 신체 건강에 유익합니다. 다양한 과일과 야채를 많이 드시고 현미, 귀리, 통곡물 빵, 렌틸, 콩류와 같은 섬유질이 많이 함유된 다른 음식들을 섭취하십시오.

설탕, 건강에 해로운 지방 및 소금 함유량이 높은 스낵들과 음료들은 제한하십시오. 건강에 좋지 않은 스낵들을 드시면 기분, 에너지 레벨, 소화 및 수면 증진에 필요한 건강에 좋은 음식들을 섭취할 공간이 줄어들게 됩니다.

3. 계속 연결되어 지내십시오



사회적 연결은 우리의 정신건강에 중요합니다. 가족 및 친구들과 전화 또는 온라인 상으로 계속 연락을 하며 지내십시오. 여러분들에게 소중한 사람들 그리고 커뮤니티 안에서 믿을 수 있는 사람들에게 자신의 느낌을 나누시고 그들도 여러분과 나눌 수 있도록 초대하십시오. 가족이나 친구와의 방문은 제한하십시오. 만약 그러한 방문을 하게 된다면 물리적 거리 두기와 1.5 미터의 거리 지키기 및 철저한 개인 위생을 유지하십시오. 몸이 아플 때는 방문하지 마십시오.

4. 뉴스 및 소셜 미디어로부터 휴식을 취하십시오



소셜 미디어는 여러분이 연결되어 있을 수 있도록 도울 수 있지만 너무 많은 시간을 보내면 스트레스를 받게 될 수 있습니다. 계속 정보를 인지하고 있는 것은 좋습니다. 단, 정부와 같은 믿을 만한 정보의 출처를 선택하십시오.

5. 일과를 지키십시오



규칙적인 취침 시간 및 식사 시간을 가지십시오. 집안 일, 다른 사람들과의 연락, 여러분이 즐기는 활동 및 휴식을 위한 시간을 가질 있도록 하루를 계획하십시오.

6. 정신 건강과 웰빙을 모니터하십시오



여러분의 정신 건강과 웰빙을 모니터하는 것은 매우 중요합니다. 걱정이 있거나 스트레스를 받고 있을 수도 있는 가족, 친구 및 이웃들에 대해서도 인지하고 있는 것이 좋습니다. 주의해서 살필 점들은 집중하기 어려운 것, 잠을 잘 못 자는 것, 괴롭거나 감당하기 힘들다고 느끼는 것이 있습니다. 이러한 것들은 도움을 구해야 할 때라는 것을 알려주는 징후입니다.

7. 도움을 구하십시오



스트레스와 불안이 느껴진다면 누구에게 이야기하는 것을 두려워하지 마십시오.

친구들 또는 가족에게 본인이 어떤 심정인지 이야기 하십시오. 여러분이 짐이 되는 것이 아닙니다. 여러분이 감당하기 힘들게 느끼신다면, 요일이나 시간과 상관없이 언제나라도 코로나바이러스 정신 웰빙 라인: **1800 512 348**번으로 전화하셔서 훈련 받은 상담 전문가에게 이야기하실 수 있습니다. 무료 전화 통역사를 원하시면 **131 450**번으로 전화하셔서 필요한 언어를 말하십시오. 그리고 통역사에게 코로나바이러스 정신 웰빙 지원 서비스로 연결해달라고 요청하십시오.

지금 여러분이 겪고 있는 상황이 여러분이 일상 생활을 하는 것을 어렵게 만들고 있다면 여러분 지역의 일반의 (GP)에게 연락하십시오.

여러분의 정신 건강을 돌보세요
오스트레일리아에서 각색됨
정신 건강 오스트레일리아, 2020년 3월

