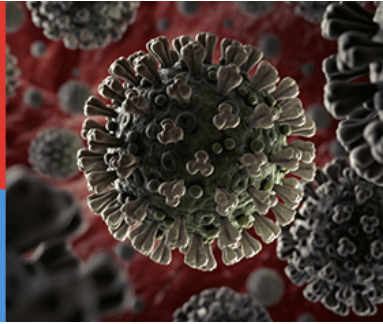


NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) WHAT YOU SHOULD KNOW

We are taking questions from the public about COVID-19 via our **Health Referral Line (HRL)** at **(800) 564-8448**. Seven days a week from 8 a.m. to 5 p.m.



전염병 위기 시 여러분의 안정을 유지하기 위한 권고 사항

두려움이 커지면, 우리는 스트레스를 줄이기 위한 실질적인 해결책을 찾아야 합니다.

1. 마음을 가라앉히십시오.

불안감이 생기면, 마치 우리가 우리 자신이 아닌 듯한 느낌을 받게 될 수 있습니다. 흔히 머리가 멍해지고 어지러움이 생기곤 합니다. 이러한 증상은 우리의 교감신경계, 즉 생물학적 스트레스 반응이라고 볼 수 있습니다. 의자에 앉아 발을 바닥에 딱 붙이고 의자에 등을 기대 심호흡을 해주십시오. 지금 이 순간에 집중하십시오.

2. 계속 움직여 주십시오.

우리의 감정이 우리의 신체에 영향을 주는 것은 흔한 일입니다. 어깨가 결립니까? 배가 아프십니까? 감정이 더 강렬해질수록, 우리의 신체가 느끼는 것도 더 강렬해집니다. 걷고, 달리고, 점프하고, 춤을 추고, 활동적인 사람이 되십시오!

3. 변치 않고 지속되고 있는 것들을 기억하십시오.

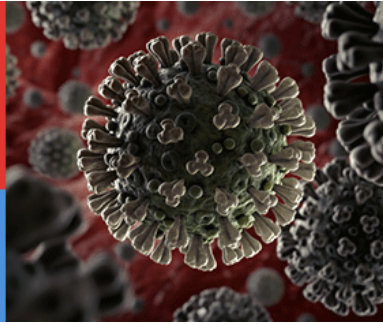
지금 바로 주위를 둘러보고, COVID-19 사태가 시작된 이후 변하지 않은 세 가지 사항을 적어주십시오. 여전히 여러분의 애완견은 먹이가 필요하지 않습니까? 여전히 여러분의 아이들은 여러분이 만드는 저녁밥없이 살 수 없지 않습니까? 여전히 매일 샤워를 하지 않습니까? 변치 않고 계속되는 것에 집중하십시오. 여러분과 여러분의 가족을 위해 가능한 한 정상적인 일상을 유지할 수 있도록 노력하십시오.

4. “앤드”의 땅(land of “and”)에서 사십시오.

COVID-19 과 관련하여 여러 가지 복잡한 감정이 생길 수 있습니다. 극심한 공황에 빠질 수도 있고, 혹은 현 사태의 위험성이 실제보다 지나치게 부풀려진 것은 아닌지 의심이 들 수도 있습니다. 양극단이 아닌 그 중간 어딘가의 감정을 느낄 수도 있습니다. 그러나, 여러분이 걱정을 하고 두려움을 느낀다고 해서, 이것이 반드시 재앙을 일으키거나 누군가를 위축시키는 일을 동반하는 것은 아닙니다.

NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) WHAT YOU SHOULD KNOW

We are taking questions from the public about COVID-19 via our **Health Referral Line (HRL)** at **(800) 564-8448**. Seven days a week from 8 a.m. to 5 p.m.



5. 한 번도 겪어보지 못했던 상황에서 무언가를 성취한 과거의 경험을 떠올려 보십시오.

앞으로 무슨 일이 벌어질지, 얼마나 오랫동안 이 위기가 지속될지 모르기 때문에 두려움이 생기는 것은 당연합니다. 그러나, 과거 우리 모두는 각자 두려움을 느끼고 미지의 상황을 마주했으나, 결국 그 상황을 헤쳐나가는 데 성공했던 경험이 있습니다. 이것을 기억하는 것이 중요합니다.

Psychology Today 채택 문서

