



# COVID-19 자기관리 팁

변화가 많고 불확실한 기간일수록 최대한 우리의 몸과 마음을 돌보는 것이 특히 중요합니다. 다음에 나오는 몇 가지 도움말을 참고하세요.

운동을 하면 에너지가 생기고 행복감이 증진됩니다. 산책, 정원 손질 또는 열린 창문 앞이나 발코니에서 스트레칭을 하며 야외에서 어느 정도 시간을 보내세요.



## 운동

신체의 영양을 위해 먹는 음식과 그 음식을 어떤 마음으로 섭취하느냐에 따라 우리의 몸과 정신 건강에 큰 영향을 줄 수 있습니다. 식품을 재비축할 때는 신경을 쓰시고 견과류나 다크 초콜릿같이 기분을 향상해주는 음식을 고르세요.

## 영양



수면은 정서 및 불안감 관리를 하는 데 도움을 주는 식으로 우리의 전반적인 건강에 중요한 역할을 합니다. 특히 스트레스를 받는 기간에는 7~9시간의 수면을 취하는 것이 중요합니다. 취침 두세 시간 전에는 뉴스나 소셜 미디어를 접하는 시간을 줄여보세요.



## 수면

연구에 따르면 뭔가를 배우고 있는 사람이 자신감, 희망 그리고 목적 의식을 더 느낀다고 합니다. 박물관 온라인 관람, 독서, 새로운 조리법 시도, 혹은 퍼즐 맞추기를 하면서 정신적으로 활발한 시간을 보내세요.

## 배우고 탐구하기



식사, 취침 및 기상, 운동 그리고 업무나 학습을 정해진 시간에 하는 것이 일상의 느낌을 유지하는 데 도움이 됩니다. 아이와 노인에게는 이것이 특히 중요합니다.



## 체계와 일상

## 마음챙김 실천



다른 사람과 함께 하면 삶의 좋은 일과 안 좋은 일을 헤쳐 나가는데 도움이 됩니다. 전화 및 화상 통화를 통해 친구, 가족 그리고 동료와 연락하고 지내세요.



## 친구와 소통하십시오

바쁜 마음을 늦춰주고 현재에 집중할 수 있도록 아침에 일어나서 제일 먼저 그리고 잠들기 전까지 하루종일 휴식 시간을 자주 가지세요. 잠깐 멈추어 그냥 "있는 것"과 호흡 운동을 하면 스트레스와 걱정을 줄여주고 우리의 정신 건강에 도움이 됩니다.

1.800.273.8255

전국 자살방지센터에서 전문 카운슬러가 도움을 드리기 위해 24시간 대기하고 있습니다 (통역 서비스 제공).



Funded by counties through the Mental Health Services Act (Prop 63).