

코로나19(COVID-19) 발발 중 스트레스에 대처하기와 사회적 거리두기

감염병이 발발하면 스트레스를 받을 수 있습니다. 우리 모두가 건강을 면밀히 모니터링하고, 가능하면 집에 머무르고, 타인과의 모든 불필요한 사회적 (신체적) 교류를 피해야 하는 감염병이라면 특히 그렇습니다. 사회적 거리두기와 격리로 인해 여러분의 일과 가족 생활, 여러 가지를 하는 방식, 다른 사람과 교류하는 방식이 방해받을 가능성이 높습니다. 이 모든 것이 현 상황에 스트레스를 더할 수 있습니다. 당황스러운 느낌이나 슬픔, 불안함, 두려움, 수면 장애 등 정신적 고통의 다른 증상을 경험하는 일은 자연스럽습니다. 여러분은 정상적인 반응 예상하기, 스트레스 감소 활동하기, 도움 구하기를 통해서 부정적인 영향을 줄일 수 있습니다.

기대할 바 알기

스트레스는 여러분이 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 영향을 줄 수 있습니다. 그런 영향의 대부분은 고통스러운 사건에 일반적으로 일어나는 반응이며 보통 오래 가지 않습니다. 다음은 여러분이 경험할 수 있는 영향과 증상의 일부입니다.

- 신체적 영향: 피로감이나 탈진, 두통, 빠른 심장 박동, 기저 질환의 가중(심각화, 증가, 악화)
- 정서적 영향: 슬픔이나 불안, 분노, 동요, 짜증의 감정
- 정신적 영향: 혼동이나 건망증, 집중 혹은 결정의 어려움
- 행동적 영향: 쉬지 못하거나 논쟁적 혹은 조급해지거나 식습관과 수면 패턴에 변화 등 평소답지 않은 행동 경험

최신 소식 접하기

감염병 발발에 있어 믿을 만한 출처의 정보를 이용하여 현재 일어나고 있는 일에 대한 최신 정보를 유지하고, 어떤 위험이 있는지 이해하고, 자신을 가장 잘 보호하는 방법을 파악하십시오. 확인되지 않은 뉴스를 공유하는 일을 피하거나 루머에 기대어 행동하지 마십시오. 이런 일은 오보와 공포, 공황 상태를 가중시킬 뿐입니다. COVID-19에 대한 정보는 nyc.gov/coronavirus 또는 cdc.gov/coronavirus를 방문하시기 바랍니다.

화면 보는 시간과 미디어 노출 제한하기

지나치게 오래 전화나 컴퓨터를 하거나 주7일, 하루 24시간 동안 뉴스를 보거나 듣는 일은 여러분의 불안이나 공포를 가중시킬 수 있습니다. 하루에 두세 번만 업데이트와 지침을 확인하십시오.

연결하기와 연락하기

이메일이나 소셜 미디어, 화상 통화, 전화, FaceTime, Skype 등 통신 수단을 이용하여 여러분의 가족과 친지, 소셜 네트워크와 연결을 유지하십시오. 이웃이나 나이드신 분들 및 혼자 사는 사람들에게 연락하는 것을 고려하여 이들이 어떻게 지내는지 확인하고 여러분이 염려하고 있다는 것을 보여주십시오.

일상 유지하기

일상을 유지하는 일은 우리에게 통제감을 주며 불안을 감소시킬 수 있습니다. 일상을 최대한 유지하거나 필요하다면 새로운 일을 만들어서 변화에 대처할 수 있도록 하십시오.

긍정적인 마음 유지하기

여러분이 감사하는 일과 삶에서 순조롭게 진행되고 있는 일에 집중하십시오. 대응하는 방식을 찾고 마음을 강하게 지하는 사람들의 긍정적인 이야기에서 용기와 영감을 얻으십시오.

기본적인 필요와 재정적 스트레스 요인에 사전적으로 대응하기

스스로 자신을 위한 지지자가 되어, 식량과 의약품 등 여러분 자신이 안전하고 편안하게 지내는 데 필요한 것을 갖춰놓도록 하십시오. 일을 할 수 없는 경우 고용주에게 연락하여 휴가 옵션들에 대해 논의하십시오. 여러분에게 매월 청구서를 보내는 회사에 연락하여 다른 지불 방식을 요청하십시오. 추가적으로 이용 가능한 리소스는 **311**번으로 전화하거나 NYC 311의 코로나 (COVID-19) 및 도시 생활 웹사이트를 방문하십시오.

사려 깊음과 세심함 유지하기

누군가의 모습이나 그 누군가나 그 가족의 출신국으로 인해 다른 누군가가 감염됐다는 등 추정과 비난은 피하십시오. 인종/민족과 감염병 간에는 연관성이 없습니다. 인종차별과 외국인 혐오를 조장하거나 촉진하는 거짓 루머나 부정적인 고정 관념을 들으면 목소리를 내십시오. 여러분의 인종이나 출신국, 다른 정체성으로 인해 괴롭힘을 당하면 **311**번으로 전화하거나 NYC 인권위원회(NYC Commission on Human Rights) 웹사이트를 방문하여 온라인 불만 제기를 하십시오.

도움 구하기

COVID-19 같은 감염병의 발발은 여러분과 여러분이 사랑하는 사람들, 친지들에게 스트레스가 될 수 있습니다. 위에 언급된 대로, 당황스러운 느낌이나 슬픔, 불안함, 두려움, 수면 장애 등 정신적 고통의 다른 증상을 경험하는 일은 자연스럽습니다. 스트레스를 낮추거나 상황을 관리하는 방법:

- 긍정적인 마음 유지하기
- 자신의 강점 환기시키기
- 친지들과 사랑하는 사람과 연결 유지하기
- 건강한 대처 기량 활용하기

NYC Well

스트레스 증상이 감당할 수 없을 정도가 되면 NYC Well에 있는 훈련받은 상담가에게 연결하여, 뉴욕커들이 대처하는 데 도움이 될 수 있고 기밀 유지가 보장되는 무료 정신건강 지원서비스를 받으십시오.

NYC Well의 직원은 주7일, 하루 24시간 연락이 가능하며 200개가 넘는 언어로 간단한 상담과 진료 추천을 제공할 수 있습니다. 지원을 원하시면 888-NYC-WELL(888-692-9355)번으로 전화하시거나 65173번으로 “WELL”이라는 문자를 보내시거나 온라인 채팅을 하십시오.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

또한 nyc.gov/nycwell에 방문하여 **App Library**(앱 라이브러리)를 클릭하시면 가정에서 여러분의 건강과 정서적인 안녕을 유지하는 데 도움이 되는 앱들과 온라인 도구들을 확인할 수 있습니다.