



자신의 심리적, 정서적 요구에 신경 써 주세요

귀하나 사랑하는 사람의 건강이 위협 받고 있다고 생각하면 우울해지는 게 당연합니다. 자신의 감정에 귀 기울이고 본인에게 정서적으로 필요한 것들에 신경 써 주세요. 그러면 친구와 가족들이 자기 문제를 처리하는 데 더 큰 도움을 줄 수 있습니다.

불확실성에 대처하기

잘 모르는 것에 대한 두려움이 불안을 일으킬 수 있습니다. 따라서 비상시에 불안하고 걱정이 되는 것은 당연합니다.

비상시에 반응하는 방식은 사람마다 다릅니다

비상시에는 사람들이 신체적, 정서적으로 느끼는 방식이 달라질 경우가 자주 있습니다. 예를 들면, 잠을 잘 못 자거나, 불쑥 화를 내거나, 의기소침하거나, 직장이나 학교에서 문제가 생기기도 합니다. 이것들은 비상시에 정상적으로 나타나는 여러 반응에 속합니다. 이 같은 문제에 대처하는 방법들이 있습니다. 하지만, 누가 극단적인 반응을 보이거나 반응이 오래 계속될 경우에는, 도움을 구해야 합니다.

긴장과 불안에 대처하는 방법 몇 가지를 소개합니다

- 생생한 뉴스 보도 시청을 피하십시오
- 믿을 만한 출처에서 정확한 정보를 신속하게 때맞춰 획득하십시오
- 건강 위협요인에 대해 더 자세히 알아보십시오
- 가능하다면 정상적인 생활습관을 유지하십시오
- 마약을 피하고 술을 너무 마시지 마십시오
- 운동을 하고, 적당한 음식을 먹고, 충분히 주무십시오
- 몸과 마음을 활력 있게 유지하십시오
- 가족, 친구들과 연락을 유지하십시오
- 가능하다면 남을 도와 주세요
- 유머 감각을 유지하십시오
- 다른 사람들과 걱정거리를 함께 의논하십시오

연락 상태를 유지하십시오

공공 보건 위기 상황에는 두려움 때문에 사람들이 서로 고립될 수 있습니다. 평소에는 식구, 친구들과 가끔씩 지내던 사람들이 질병에 전염될까봐 연락을 피하게 될 수 있습니다. 다른 사람들과 연락을 유지하는 것은 중요합니다. 전화와 전자 메일을 이용하십시오.

필요하면 도움을 요청하십시오. 건강 위협에 대한 귀하의 불안이 일상생활에 영향을 주는 경우, 믿을 만한 사람과 이야기하십시오. 담당의사, 가족, 친구, 성직자, 교사, 정신보건전문가 등 누구라도 좋습니다.

연인, 친구 또는 동료 중에 갑자기 달라진 사람이 있을 경우 도움을 주십시오. 대화시간을 마련하십시오. 타인을 관찰하는 것은 귀하가 상대방을 배려함을 입증합니다. 그러면 두 사람 모두에게 위안이 될 수 있습니다.

귀하 본인이나 친지가 감정을 주체하지 못해 힘들어하고 있다면, 의료전문가나 정신보건전문가에게 도움을 구하십시오.

믿을 만한 정보를 획득하십시오

비상시에는 상황을 직시하는 것이 중요합니다. 다음과 같은 출처에서 정보를 얻으십시오:

- 신문, 라디오, 텔레비전
- 의료기관
- 지역 보건부
- 워싱턴 주 보건부 (Washington State Department of Health) : www.doh.wa.gov
- 워싱턴 군부 위기 관리 사단 (Washington Military Department, Emergency Management Division) : www.emd.wa.gov



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

웹사이트:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127