



코로나바이러스 감염증 2019(코로나19): 정신 건강과 관련하여 자주 묻는 질문

2020년 7월 23일 업데이트

코로나19의 유행이 사람들과 지역사회에게 버겁다는 느낌을 받을 수 있습니다. 질병, 특히 신종 바이러스에 대한 공포와 불안은 스트레스를 낳을 수 있습니다.

다음과 같은 온라인 자료를 참고해 도움을 받아보십시오. 도움이 필요하면 연락을 주시기 바랍니다.

이러한 시기에 다음을 참고하여 스트레스와 불안에 대처하여 정신 건강을 지키는 방법을 알아보십시오.

- [개인의 정신 건강, 스트레스 및 불안 \(p.2\)](#)
- [어린 자녀가 있는 부모의 정신 건강, 스트레스 및 불안 \(p.5\)](#)
- [청소년 및 청년의 정신 건강, 스트레스 및 불안 \(p.8\)](#)
- [의료계 종사자의 정신 건강, 스트레스 및 불안 \(p.11\)](#)
- [고령자 및 장애인의 정신 건강, 스트레스 및 불안 \(p.14\)](#)

개인의 정신 건강, 스트레스 및 불안

기존에 정신 건강 상태 문제가 있다면 어떻게 해야 하나요?

기존에 정신 건강 상태 문제가 있는 분들은 응급 상황 중에도 치료 계획을 이어나가며 새로운 증상이 생기는지 면밀히 살펴야 합니다.

추가적인 정보는 약물남용 및 정신건강서비스관리국(SAMHSA) 웹사이트 <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>에서 찾아보실 수 있습니다.

코로나19와 관련하여 불안하거나 스트레스를 받으면 어떻게 되나요?

모든 사람은 스트레스를 받는 환경에 각기 다르게 반응합니다. 비상사태가 사람에게 미치는 정서적 영향은 각자의 성격과 경험, 그 사람과 해당 지역공동체의 사회 및 경제적 상황, 그리고 지역사회 자원의 가용성에 따라 달라질 수 있습니다. 사람들이 미디어를 통해 코로나19의 유행에 관한 이미지 또는 보도를 반복적으로 보고 듣게 되면 더욱 괴로워질 수 있습니다.

감염병이 유행하는 동안 다음과 같은 반응이 나타날 수 있습니다.

- 자신과 사랑하는 사람들의 건강 상태에 관한 두려움과 걱정
- 수면 또는 섭식 패턴의 변화
- 수면을 취하거나 집중하기가 어려움
- 만성적인 건강 문제의 악화
- 술, 담배, 기타 약물 사용의 증가

팬데믹 상황에서 두려움, 불안, 슬픔, 불확실성을 느끼는 것은 정상입니다. 다행히도, 정신 건강 상태에 적극적으로 대처하는 것은 몸과 마음을 더욱 강하게 지키는 데 도움이 될 수 있습니다.

무엇을 하면 자신에게 힘이 될 수 있나요?

미디어의 코로나19 보도에 과도하게 도출되는 것을 피하십시오. 뉴스 기사 시청, 읽기, 청취 중에 때때로 휴식을 취합니다. 반복적으로 위기 소식을 듣고 이미지를 반복하여 보면 걱정이 더 생길 수 있습니다.

일상생활로 돌아가기 위해 좋아하는 다른 행동을 하려고 노력합니다. 뉴스를 볼 때는 과장하거나 통제할 수 없는 요소에 연연하는 언론 매체를 피합니다. 대신에, CDC(질병통제예방센터)와 같이 자기 보호 방법에 관한 믿을 수 있는 정보를 제공하는 정보 출처의 도움을 받습니다.

통제 가능한 요소들을 인식합니다. 자신의 몸 상태를 돌봅니다. 심호흡, 스트레칭 또는 명상을 합니다. 건강하고 균형 잡힌 식사를 하도록 노력하고, 규칙적으로 운동하며, 충분히 수면을 취하고 음주 또는 약물을 피합니다.

시간을 내어 긴장을 풀고 걱정스러운 감정은 사그라질 것임을 자신에게 상기시킵니다. 가족 또는 친구들과 고민과 감정을 공유합니다. 건전한 인간관계를 유지합니다. 희망을 품고 긍정적인 생각을 유지합니다.

손 씻기 및 사회적 거리 두기와 같은 적절한 감염 관리 기술을 지속적으로 시행합니다.

상황을 얼마나 현실적으로 보고 있는지 확인합니다. CDC(질병통제예방센터)는 대부분의 사람은 병에 걸리더라도 심각한 증세를 보이지 않을 것이라고 꾸준히 지적하고 있습니다. 자극적인 미디어를 피하고 CDC와 같이 신뢰할 수 있는 정보 출처를 따릅니다. 소셜 미디어는 신뢰할 수 있는 정보 출처가 아닙니다.

외출하지 않습니다. 운동하고, 명상합니다. 친구들과 전화 통화합니다. 규칙적으로 수면을 취하고 건강한 식단을 챙겨 먹도록 노력합니다. 사람들이 위기 상황에서 섭식과 수면 모두에 장애를 겪는 것은 드문 일이 아니며, 건강한 습관을 유지하도록 노력하고 스트레스에 대처하기 위한 목적으로 약물이나 술에 의존하는 것을 피해야 합니다.

주위와 연락을 유지합니다. 집에 머무르면서 다른 사람들과 거리 두기를 한다는 것이 완전히 고립되어야 한다는 뜻은 아닙니다. 신뢰하는 사람들과 연락을 취하는 것이야말로 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리 기간 동안 불안함, 우울함, 외로움, 지루함을 줄이는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 전화, 이메일, 문자메시지 및 소셜 미디어를 사용하여 친구, 가족 등 다른 사람들과 연락할 수 있습니다. Skype 또는 FaceTime을 사용하여 친구 및 사랑하는 사람을 "마주 보고" 대화합니다.

통제가 불가능한 요소로는 무엇이 있나요?

여러분이 지금 할 수 있는 것은 통제 가능한 요소에 주의를 집중하는 것입니다. 걱정하는 것은 상황을 악화시킬 뿐입니다.

감염은 예측할 수 없는 방향으로 사람들 사이에서 확산될 수 있습니다. 이것에 대해 할 수 있는 일은 없습니다. 예방 조치를 잘 따르면 병에 걸릴 확률이 낮아지지만, 병에 걸리지 않는다는 보장은 없습니다.

계획을 세우는 데에는 몇 가지 이점이 있습니다. 그러나 계획을 세운 후에는 바이러스에 대해 걱정하기보다는 계획을 실행하고 생활하는 데에 집중합니다. 다른 사람의 반응을 통제하려고 하지 않습니다. 사람들의 이야기를 듣고 바이러스에 관한 사실에 기초하여 도움을 주되, 현존하는 위협에 대한 과잉 반응 또는 부정적 도움이 되지 않는다는 사실을 인식하십시오.

스트레스 반응이 며칠간 연속으로 일상생활에 지장을 주는 경우 담당 의료진에게 전화하십시오.

추가적인 자료는 어디서 찾을 수 있나요?

메릴랜드 긴급 헬프라인:

211번으로 전화한 후 1번을 누르거나, 898-211번으로 문자메시지를 보내거나, pressone.211md.org에서 정보를 찾거나 지역 서비스 및 프로그램에 관해 **비공개 채팅**을 할 수 있습니다.

MD Mind Health

898-211번으로 "MDMindHealth"라고 문자를 보내 가입하면 주위와 연락을 유지하기 위한 응원, 알림, 자료를 받을 수 있습니다.

흑인 정신 건강 연합

<https://blackmentalhealth.com>

410-338-2642번으로 전화하거나 info@blackmentalhealth.com으로 이메일을 보내주십시오

CDC: 정신 건강 및 코로나19 대처:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: 정서적 건강 관리하기:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: 정서적 고통에 대한 경고 신호 및 위험 요인:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

정신적 외상 연구 센터: 코로나바이러스 및 신종 감염병 유행 대응:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

미국자살예방재단: 불확실한 상황을 맞닥뜨렸을 때 정신 건강 돌보기

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: 어린이들이 재난 상황에 대처하도록 돕는 방법:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리를 위한 조언

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

SAMHSA 팩트 시트: 감염병 유행 도중 스트레스에 대처하는 방법:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

SAMHSA 팩트 시트: 행동 건강 관리하기: 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리를 위한 조언

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

SAMHSA 팩트 시트: 아이들과 대화하기: 감염병 유행 상황에서 보호자, 부모 및 교사를 위한 조언

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

SAMHSA의 재난 고통 헬프라인은 연중무휴 24시간 자연재해 또는 인재와 관련된 정서적 고통을 겪는 사람들에게 긴급 상담 및 지원 서비스를 제공합니다. 통화료는 무료이며, 다국어가 지원되고, 모든 미국 및 미국령 거주자에게 위기 지원 서비스가 열려있습니다. 전화 번호: 1-800-985-5990

MDH의 점호 프로그램

메릴랜드의 전역 군인은 점호(1-877-770-4801) 프로그램에 등록하여 정기적인 안부 확인 전화 및 지원을 제공할 수 있는 사람과 전화할 기회를 제공받을 수 있습니다.

어린 자녀가 있는 부모의 정신 건강, 스트레스 및 불안

자녀를 도우려면 어떻게 해야 할까요?

아이들은 어느 정도 주위의 어른들이 보이는 모습에 반응합니다. 부모와 보호자는 코로나19에 침착하고 자신 있게 대처하는 모습을 보임으로써 아이들에게 최선의 지원 방법을 제공할 수 있습니다. 부모가 잘 대처하면 주변 사람들, 특히 아이들을 안심시킬 수 있습니다.

모든 아이들이 같은 방식으로 스트레스에 반응하지는 않습니다. 아이들의 행동에서 주의해야 할 스트레스 관련 행동은 다음과 같습니다.

- 과도한 울음 또는 짜증
- 대소변 실수 또는 야뇨증과 같은 퇴행 행동
- 지나친 걱정 또는 슬퍼함
- 건강하지 않은 섭생 또는 수면 습관
- 과민함 및 “반항적” 행동
- 성적 저하 또는 숙제를 하지 않음
- 주의력과 집중력 저하
- 이전에 즐겼던 행동을 회피함
- 원인을 알 수 없는 두통 또는 신체 통증
- 술, 담배, 기타 약물 사용

자녀를 도울 수 있는 여러 가지 방법

코로나19 유행에 관해 자녀와 이야기하는 시간을 가집니다. 자녀가 이해할 수 있는 방법으로 질문에 답변하고 코로나19에 관련된 사실을 공유합니다. 근거 없는 소문의 확산을 방지합니다. 자녀의 코로나19에 관한 미디어 보도 노출을 제한합니다. 아이들은 들었던 내용을 잘못 해석하거나 이해하지 못하는 내용에 겁을 먹을 수도 있습니다.

자녀에게 안전하다고 안심시킵니다. 속상한 기분이 들어도 괜찮다고 알려줍니다. 부모를 본받아 스트레스에 대처할 수 있도록 자신의 스트레스 관리 방법을 알려줍니다.

아이들이 두려움 및 슬픔과 같은 힘든 감정을 표현할 수 있는 긍정적인 방법을 찾도록 돕습니다. 모든 아이들은 자신만의 감정 표현 방법을 가지고 있습니다. 때로는 놀이와 그림 그리기와 같은 창조적인 활동을 통해 이와 같은 과정을 용이하게 할 수 있습니다. 아이들은 안전하고 힘을 주는 환경에서 불안한 감정을 표현하고 전달할 수 있다면 안도감을 느낍니다.

자녀가 체계적 감각을 가지도록 도와줍니다. 학교 또는 보육 시설로 돌아가도 안전하다면, 규칙적인 생활로 돌아가도록 도와줍니다. 휴식과 충분한 수면을 취하고, 운동하고, 잘 먹음으로써 본보기가 됩니다. 친구와 가족 구성원과 연락을 취하며 사회적 지원 시스템에 의지합니다.

아이들과 불안에 관하여 미국 소아청소년정신의학회에서 더 많은 자료 및 정보를 찾을 수 있습니다:

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Anxiety_Disorder_Resource_Center/FAQ.aspx#anxietyfaq2

미국 소아청소년정신의학회에서는 아이들에게 코로나바이러스(코로나19)에 관한 이야기를 할 때 유용한 더 많은 자료를 찾을 수 있습니다:

https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf

추가적인 자료는 어디서 찾을 수 있나요?

메릴랜드 긴급 헬프라인:

211번으로 전화한 후 1번을 누르거나, 898-211번으로 문자메시지를 보내거나, pressone.211md.org에서 정보를 찾거나 지역 서비스 및 프로그램에 관해 비공개 채팅을 할 수 있습니다.

메릴랜드 패밀리 트리 24시간 육아 헬프라인: 1-800-243-7337 WHO 코로나19 시대의 건강한 육아:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

CDC: 정신 건강 및 코로나19 대처:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: 정서적 건강 관리하기:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: 정서적 고통에 대한 경고 신호 및 위험 요인:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

전국학교심리학자협회: 아이들이 코로나19로 인해 발생하는 변화에 대처하도록 돕기

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

어려운 시기를 위한 젠더 스펙트럼 자료

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

흑인 정신 건강 연합 <https://blackmentalhealth.com>

410-338-2642번으로 전화하거나 info@blackmentalhealth.com으로 이메일을 보내주세요

미국자살예방재단: 불확실한 상황을 맞닥뜨렸을 때 정신 건강 돌보기

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

정신적 외상 연구 센터: 코로나바이러스 및 신종 감염병 유행 대응:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

CDC: 어린이들이 재난 상황에 대처하도록 돕는 방법:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리를 위한 조언

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

SAMHSA 팩트 시트: 감염병 유행 도중 스트레스에 대처하는 방법:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

SAMHSA 팩트 시트: 행동 건강 관리하기: 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리를 위한 조언

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

SAMHSA 팩트 시트: 아이들과 대화하기: 감염병 유행 상황에서 보호자, 부모 및 교사를 위한 조언

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

SAMHSA의 재난 고통 헬프라인은 연중무휴 24시간 자연재해 또는 인재와 관련된 정서적 고통을 겪는 사람들에게 긴급 상담 및 지원 서비스를 제공합니다. 통화료는 무료이며, 다국어가 지원되고, 모든 미국 및 미국령 거주자에게 위기 지원 서비스가 열려있습니다. 전화 번호: 1-800-985-5990

청소년 및 청년의 정신 건강, 스트레스 및 불안

기존에 정신 건강 상태 문제가 있다면 어떻게 해야 하나요?

기존에 정신 건강 상태 문제가 있는 분들은 응급 상황 중에도 치료 계획을 이어나가며 새로운 증상이 생기는지를 면밀히 살펴야 합니다.

추가적인 정보는 약물남용 및 정신건강서비스관리국(SAMHSA) 웹사이트 <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>에서 찾아보실 수 있습니다.

다들 코로나바이러스 팬데믹을 걱정하지만, 제가 아는 사람들은 모두 건강합니다. 굳이 걱정해야 할까요?

모든 사람은 스트레스를 받는 환경에 각기 다르게 반응합니다. 청소년 및 청년들은 흔히 아무것도 잘못되지 않을 것 같다고 느낄 수 있습니다. 이는 정상이며 걱정을 더는 데 도움이 될 수도 있지만, 건강을 유지하기 위한 조치를 취해야 합니다.

다른 사람들이 여러 가지 방법으로 걱정을 숨기고 있다는 것을 인식합니다. 어떤 사람들은 매우 짜증스럽고, 화를 내며 심지어 다른 사람과 다투기 시작할 수 있습니다. 수면 및 섭식에도 지장이 생길 수 있습니다. 특히 다른 무서운 일이 생겼을 때 악몽을 꾸거나 공황 발작을 일으키는 젊은이들이 있을 수도 있습니다. 현재 벌어지는 일에서 도피하고자 술, 담배, 약물을 사용하는 사람들도 여전히 있을 수 있습니다.

어떻게 해야 대처에 도움이 되나요?

미디어 사용 시간을 제한합니다. 뉴스 기사 시청, 읽기, 청취 시간을 제한합니다. 질병 및 코로나19에 관한 친구들의 Instagram 또는 Snap 게시물을 살펴보는 것을 피합니다.

외출하지 않습니다. 운동하고, 명상합니다. 그림 그리기, 일기 쓰기 또는 음악을 통해 생각과 감정을 표현합니다. 기분을 좋게 하고 본인에게 좋은 영향을 미치는 일을 합니다.

손 씻기, 공공장소에서 있을 때 물티슈 등 물건 휴대하기와 같이 할 수 있는 일을 계획합니다. 좋은 위생 상태 유지하기와 같이 통제 가능한 요소들을 인식합니다.

친구 및 가족과 연락합니다. 가능하다면, 지금 감정이 어떤지 이야기합니다. 웃기, 농담하기 같은 긍정적인 말을 합니다. 충분한 잠을 자고 가능한 한 코로나19 이전의 일상생활 패턴을 최대한 고수합니다. 걱정이 심해서 일상적인 활동을 할 수 없다면 주변의 누군가에게 알립니다.

주위와 연락을 유지합니다. 집에 머무르면서 다른 사람들과 거리 두기를 한다는 것이 완전히 고립되어야 한다는 뜻은 아닙니다. 신뢰하는 사람들과 연락을 취하는 것이야말로 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리 기간 동안 불안함, 우울함, 외로움, 지루함을 줄이는 가장 좋은 방법 중 하나입니다.

전화, 이메일, 문자메시지 및 소셜 미디어를 사용하여 친구, 가족 등 다른 사람들과 연락할 수 있습니다. Skype 또는 FaceTime을 사용하여 친구 및 사랑하는 사람을 "마주 보고" 대화합니다.

학교가 휴교했습니다. 이제 어찌죠?

평소대로 일상생활 패턴을 유지합니다. 등교할 필요가 없다 하더라도, 하루의 사이클을 유지하는 것은 통제감을 유지하는 데 도움이 됩니다. 일상생활 패턴을 유지하면 마음에 위로가 됩니다. 친구들과 계속 연락할 수 있도록 통화 또는 동영상 채팅 약속을 잡습니다. 가족 및 다른 도움을 주는 사람에게 연락해달라고 요청합니다.

추가적인 자료는 어디서 찾을 수 있나요?

어려운 시기에 도움이 될 온라인 자료를 찾을 수 있습니다. 해당 자료를 사용하고, 필요 시 도움을 요청하십시오.

메릴랜드 긴급 헬프라인:

211번으로 전화한 후 1번을 누르거나, 898-211번으로 문자메시지를 보내거나, pressone.211md.org에서 정보를 찾거나 지역 서비스 및 프로그램에 관해 [비공개 채팅](#)을 할 수 있습니다.

MD Mind Health

898-211번으로 “MDMindHealth”라고 문자를 보내 가입하면 주위와 연락을 유지하기 위한 응원, 알림, 자료를 받을 수 있습니다.

흑인 정신 건강 연합 <https://blackmentalhealth.com>

410-338-2642번으로 전화하거나 info@blackmentalhealth.com으로 이메일을 보내주십시오

CDC: 정신 건강 및 코로나19 대처: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: 정서적 건강 관리하기:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: 정서적 고통에 대한 경고 신호 및 위험 요인:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

정신적 외상 연구 센터: 코로나바이러스 및 신종 감염병 유행 대응:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

어려운 시기를 위한 젠더 스펙트럼 자료:

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

미국자살예방재단: 불확실한 상황을 맞닥뜨렸을 때 정신 건강 돌보기:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: 어린이들이 재난 상황에 대처하도록 돕는 방법:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리를 위한 조언

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

SAMHSA 팩트 시트: 감염병 유행 도중 스트레스에 대처하는 방법:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

SAMHSA 팩트 시트: 행동 건강 관리하기: 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리를 위한 조언

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

SAMHSA 팩트 시트: 아이들과 대화하기: 감염병 유행 상황에서 보호자, 부모 및 교사를 위한 조언

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

SAMHSA의 재난 고통 헬프라인은 연중무휴 24시간 자연재해 또는 인재와 관련된 정서적 고통을 겪는 사람들에게 긴급 상담 및 지원 서비스를 제공합니다. 통화료는 무료이며, 다국어가 지원되고, 모든 미국 및 미국령 거주자에게 위기 지원 서비스가 열려있습니다. 전화 번호: 1-800-985-5990

의료계 종사자의 정신 건강, 스트레스 및 불안

무엇을 알아야 하나요?

의료 전문가로서, 힘에 부치는 느낌을 받을 수 있습니다. 병에 걸릴 확률이 높은 개인들과 일하는 사람으로서, 자신의 감염 위험에 대해 우려할 확률 또한 높습니다. 또한 의심자 격리나 확진자 격리 시 재정적인 안정과 가족에 대해서도 염려할 수 있습니다.

자신을 돌보고 상황에 대한 균형 잡힌 시각을 유지하는 것이 중요합니다. 통제할 수 있는 것도 있고, 속수무책인 것도 있습니다. 이러한 것들을 구분하여 자신을 보호하기 위한 합리적인 조치를 취할 수 있도록 하는 동시에 방해가 되는 걱정과 불안을 떨쳐버려야 합니다. 고객 또한 같은 구분을 하도록 돕는 것이 중요합니다.

의료계 종사자들이 고통스러운 상황에 감정적으로 관여한 결과 이차 트라우마를 겪을 수 있다는 것을 인식하는 것이 중요합니다. 불안 또는 우울 증상이 있는지 자가 점검합니다. 이러한 증상에는 불면증, 피로, 짜증, 우울증, 분노, 아픔, 죄책감, 은둔이 포함될 수 있습니다. 대처에 도움이 되는 온라인 자료가 있습니다. 필요하다면 사용하시기 바랍니다.

스스로와 이러한 상황에 수반되는 스트레스를 다루기 위해 도움이 되는 것에 관하여 생각해봅니다. 통제할 수 있는 것은 무엇이 있습니까?

고용주가 질병이 유행하는 상황을 다루는 방식을 확실히 이해합니다. 상황에 대한 자신의 반응은 동료 및 고객의 반응과 다를 수 있음을 명심합니다.

모든 사람들은 질병 유행 상황이 불러온 것을 포함한 스트레스 요인에 대해 다르게 반응합니다. 다른 사람들의 감정을 존중하십시오.

손 씻기 및 사회적 거리 두기와 같은 적절한 감염 관리 기술을 지속적으로 시행합니다. 상황을 얼마나 현실적으로 보고 있는지 확인합니다. CDC(질병통제예방센터)는 대부분의 사람은 병에 걸리더라도 심각한 증세를 보이지 않을 것이라고 꾸준히 지적하고 있습니다. 자극적인 미디어를 피하고 CDC와 같이 신뢰할 수 있는 정보 출처를 따릅니다. 소셜 미디어는 신뢰할 수 있는 정보 출처가 아닙니다.

외출하지 않습니다. 운동하고, 명상합니다. 친구들과 전화 통화합니다. 규칙적으로 수면을 취하고 건강한 식단을 챙겨 먹도록 노력합니다. 사람들이 위기 상황에서 섭식과 수면 모두에 장애를 겪는 것은 드문 일이 아니며, 건강한 습관을 유지하도록 노력하고 스트레스에 대처하기 위한 목적으로 약물이나 술에 의존하는 것을 피하십시오.

통제가 불가능한 요소로는 무엇이 있나요? 걱정하는 것은 상황을 악화시킬 뿐입니다. 여러분이 지금 할 수 있는 것은 통제 가능한 요소에 주의를 집중하는 것입니다.

감염은 예측할 수 없는 방향으로 사람들 사이에서 확산될 수 있습니다. 이것에 대해 할 수 있는 일은 없습니다. 예방 조치를 잘 따르면 병에 걸릴 확률이 낮아지지만, 병에 걸리지 않는다는 보장은 없습니다.

계획을 세우는 데에는 몇 가지 이점이 있습니다. 그러나 계획을 세운 후에는 바이러스에 대해 걱정하기보다는 계획을 실행하고 생활하는 데에 집중합니다. 다른 사람의 반응을 통제하려고 하지 않습니다. 사람들의 이야기를 듣고 바이러스에 관한 사실에 기초하여 도움을 주되, 현존하는 위협에 대한 과잉 반응 또는 부정적 도움은 되지 않는다는 사실을 인식합니다.

코로나바이러스 및 기타 감염병 유행 시 의료진의 웰빙 유지에 관한 외상적 스트레스 연구 센터 페이지를 방문합니다: <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

추가적인 자료는 어디서 찾을 수 있나요?

메릴랜드 긴급 헬프라인:

211번으로 전화한 후 1번을 누르거나, 898-211번으로 문자메시지를 보내거나, pressone.211md.org에서 정보를 찾거나 지역 서비스 및 프로그램에 대해 [비공개 채팅](#)을 할 수 있습니다.

MD Mind Health

898-211번으로 “MDMindHealth”라고 문자를 보내 가입하면 주위와 연락을 유지하기 위한 응원, 알림, 자료를 받을 수 있습니다.

CDC: 정신 건강 및 코로나19 대처: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: 정서적 건강 관리하기:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

미국 정신의학 협회: 코로나19가 정신 건강에 미치는 영향: 정신과 의사용 자료:

<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-impacts-resources-for-psychiatrists>

SAMHSA: 정서적 고통에 대한 경고 신호 및 위험 요인:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

정신적 외상 연구 센터: 코로나바이러스 및 신종 감염병 유행 대응:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

미국자살예방재단: 불확실한 상황을 맞닥뜨렸을 때 정신 건강 돌보기:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

흑인 정신 건강 연합 <https://blackmentalhealth.com>

410-338-2642번으로 전화하거나 info@blackmentalhealth.com으로 이메일을 보내주십시오

CDC: 어린이들이 재난 상황에 대처하도록 돕는 방법:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리를 위한 조언

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

SAMHSA 팩트 시트: 감염병 유행 도중 스트레스에 대처하는 방법:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

SAMHSA 팩트 시트: 행동 건강 관리하기: 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리를 위한 조언

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

SAMHSA 팩트 시트: 아이들과 대화하기: 감염병 유행 상황에서 보호자, 부모 및 교사를 위한 조언

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

SAMHSA의 재난 고통 헬프라인은 연중무휴 24시간 자연재해 또는 인재와 관련된 정서적 고통을 겪는 사람들에게 긴급 상담 및 지원 서비스를 제공합니다. 통화료는 무료이며, 다국어가 지원되고, 모든 미국 및 미국령 거주자에게 위기 지원 서비스가 열려있습니다. 전화 번호: 1-800-985-5990

MDH의 점호 프로그램

메릴랜드의 전역 군인은 점호(1-877-770-4801) 프로그램에 등록하여 정기적인 안부 확인 전화 및 지원을 제공할 수 있는 사람과 전화할 기회를 제공받을 수 있습니다.

고령자 및 성인 장애인의 정신 건강, 스트레스 및 불안

정서적 스트레스나 불안을 경험하는 고령자와 성인 장애인에게 보이는 경고 신호와 위험 요인은 무엇입니까?

전염병 유행 사태의 영향을 받는 고령자 및 성인 장애인들은 극심한 어려움에 직면해 있습니다. 많은 고령자들은 이미 주위에 친구 및 가족 구성원이 없거나, 운전을 하지 않거나, 장성한 자녀를 두고 은퇴했기 때문에 사회적 연줄을 유지하고 유의미한 활동을 하기 어려울 수 있습니다. 코로나19 노출을 줄이기 위해 사람들과의 접촉을 더욱 제한해달라는 요청을 받으면 그들은 외로움과 고립감을 느낄 수 있습니다.

추가적으로, 많은 고령자와 성인 장애인은 가족, 친구 또는 직업 간병인의 도움에 의존하고 있습니다. 만약 간병인이 아프게 되면 이러한 도움을 받지 못하게 된다는 두려움이 스트레스와 불안을 유발할 수 있습니다.

스트레스 경고 신호는 다음을 포함할 수 있습니다.

- 일상적 활동에 집중하는 것이 어려움
- 일상적 활동에 대한 흥미를 잃음
- 눈물이 많아짐, 짜증 또는 분노 폭발
- 식욕 부진
- 잠들기가 어렵거나, 잠에 빠지거나 너무 오래 자는 것과 같은 수면 문제
- 두통, 복통, 초조함 등의 신체적 증상의 증가
- 피로 증가
- 죄책감, 무력감, 절망감을 느낌

심각한 정서적 스트레스나 불안을 겪을 가능성이 높은 이력을 가진 고령자와 성인 장애인은 다음과 같습니다.

- 심각한 사고, 학대, 폭행, 투쟁 또는 구조 작업을 포함한 기타 트라우마에 노출
- 만성 질환 또는 정신 질환
- 만성적인 가난, 노숙, 차별
- 감염병 발병으로 사랑하는 사람 또는 친구를 잃은 사람
- 경제적 안정성이 부족하거나 영어 지식이 부족한 사람
- 거동이 불편하거나 자립이 어려운 고령자
- 일상생활 수행을 타인에게 의존하는 고령자

노인과 성인 장애인이 정서적 스트레스와 불안을 줄이기 위해 무엇을 할 수 있을까요?

- 미디어의 코로나19 보도에 과도하게 노출되는 것을 피합니다
- 코로나19 관련 정보에 대하여 질병통제예방센터와 같은 믿을 수 있는 출처만 참조합니다
- 편안함 또는 즐거움을 주는 활동에 참여합니다
- 심호흡, 스트레칭 또는 명상을 합니다
- 건강하고 균형 잡힌 식사를 하도록 노력하고, 규칙적으로 운동하며, 충분히 수면을 취하고 음주 또는 약물을 피합니다
- 시간을 내어 긴장을 풀고 강한 감정은 사라질 것임을 기억합니다
- 가족 또는 친구들과 고민과 지금 감정을 공유합니다
- 스트레스 반응이 일상생활에 며칠 연속으로 지장을 주는 경우 담당 의료진에게 전화 문의하십시오
- 인생에서 중차대한 결정을 내리는 것을 피합니다

특히 코로나19와 관련된 사기에 주의해야 합니다. 연방거래위원회는 몇 가지 사기를 식별하고 자신과 다른 사람들을 보호하기 위한 조언을 [소비자를 위한 코로나바이러스 관련 조언](#)에서 제공하고 있습니다.

SAMHSA의 재난 고통 헬프라인은 연중무휴 24시간 자연재해 또는 인재와 관련된 정서적 고통을 겪는 사람들에게 긴급 상담 및 지원 서비스를 제공합니다. 통화료는 무료이며, 다국어가 지원되고, 모든 미국 및 미국령 거주자에게 위기 지원 서비스가 열려있습니다. 전화 번호: 1-800-985-5990

추가적인 자료는 어디서 찾을 수 있나요?

메릴랜드 긴급 헬프라인:

211번으로 전화한 후 1번을 누르거나, 898-211번으로 문자메시지를 보내거나, pressone.211md.org에서 정보를 찾거나 지역 서비스 및 프로그램에 관해 [비공개 채팅](#)을 할 수 있습니다.

MD Mind Health

898-211번으로 “MDMindHealth”라고 문자를 보내 가입하면 주위와 연락을 유지하기 위한 응원, 알림, 자료를 받을 수 있습니다.

흑인 정신 건강 연합 <https://blackmentalhealth.com>

410-338-2642번으로 전화하거나 info@blackmentalhealth.com으로 이메일을 보내주십시오

CDC: 정신 건강 및 코로나19 대처: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: 정서적 건강 관리하기: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: 정서적 고통에 대한 경고 신호 및 위험 요인:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

정신적 외상 연구 센터: 코로나바이러스 및 신종 감염병 유행 대응:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

미국자살예방재단: 불확실한 상황을 맞닥뜨렸을 때 정신 건강 돌보기:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: 어린이들이 재난 상황에 대처하도록 돕는 방법:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리를 위한 조언

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

SAMHSA 팩트 시트: 감염병 유행 도중 스트레스에 대처하는 방법:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

SAMHSA 팩트 시트: 행동 건강 관리하기: 사회적 거리 두기, 의심자 격리, 확진자 격리를 위한 조언

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

SAMHSA 팩트 시트: 아이들과 대화하기: 감염병 유행 상황에서 보호자, 부모 및 교사를 위한 조언

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

SAMHSA의 재난 고통 헬프라인은 연중무휴 24시간 자연재해 또는 인재와 관련된 정서적 고통을 겪는 사람들에게 긴급 상담 및 지원 서비스를 제공합니다. 통화료는 무료이며, 다국어가 지원되고, 모든 미국 및 미국령 거주자에게 위기 지원 서비스가 열려있습니다. 전화 번호: 1-800-985-5990

MDH의 점호 프로그램

메릴랜드의 전역 군인은 점호 (1-877-770-4801) 프로그램에 등록하여 정기적인 안부 확인 전화 및 지원을 제공할 수 있는 사람과 전화할 기회를 제공받을 수 있습니다.