

정신건강 & 고립

코로나 19 와 같은 신종 바이러스 또는 다른 공공보건 질병은 심리적 스트레스와 불안의 원인이 될 수 있습니다. 사회적 친밀 관계가 어느때 보다 소중한 시기입니다.

해마다, 정신질환은 14% 의 아시안계 성인 미국인 그리고 17%의 하와이 원주민/ 태평양섬 성인들에게서 발병하고 있습니다. 보이지 않는다고 다 괜찮은 것은 아닙니다.

힘들지만 괜찮습니다.

이번 팬데믹은 평범한 우리의 일상 생활에 엄청난 영향을 끼쳤습니다. 수많은 사람들이 스트레스와 때로는 감당하기 어려운 도전을 겪고있습니다.

대유행과 관련된 스트레스의 공통적 원인:

- 재정
- 가족 부양
- 가족 그리고 친구들과의 제한적 만남
- 발병
- 타인에게 바이러스 전파 우려
- 현재와 미래에 대한 불확실성



스트레스 증가로 인한 결과는 다음과 같습니다:

- 분노, 두려움, 걱정, 슬픔, 무감각, 또는 좌절
- 기억, 집중력 또는 명확한 사고 장애
- 식욕, 에너지, 욕구 및 욕망의 저하
- 수면의 질 변화 혹은 잤은 악몽
- 두통, 통증, 피부발진, 복통 등 신체적 증상 증가
- 현재 앓고있는 정신질환, 만성질환등의 악화
- 알콜, 흡연, 또는 기타 약물의 사용 증가



스트레스 대처를 위한 건강한방법:

- 대면해서 볼수 없다면 친구, 가족에게전화, 문자 혹은 영상통화로 연락하세요.
- 뉴스 또는 소셜미디어로 부터 잠시 멀어주세요.
- 온라인 지원 단체같은 자원처에서도움을 요청하세요.
- 규칙적으로 운동하세요.
- 균형잡힌 건강한 식사를 하세요.
- 스트레칭, 호흡법, 명상을 해보세요.
- 과음, 흡연, 기타 대체 기호품을 제한하세요.



안전한 사회적 모임:



사회적 모임은그동안 우리가 할 수 없었던 사회성의 활기와 소중함을 알게합니다.

- 최근에 권장하는 백신 접종을완료하십시오.
- 만약본인 혹은 타인이 최근에 권장하는백신을 맞지 않았다면 마스크를착용하십시오.
- 본인의 가족이 아닌 다른 사람들과접촉할때 코로나 검사를 받으십시오.
- 모임은 실외에서 가지시고 환기가잘안되는 곳은 피하십시오.



만약 추가 지원을 원하시면, 아래와 같은 핫라인 리소스를 이용하세요:

국립정신 질환 연합: 800-950-NAMI로 전화하거나 위기상황시 741741 번호에 'NAMI' 라고문자를 보내십시오.

국립 자살 예방 생명선: 전화 1-800-273-8255

트랜스 생명선: 전화 877-565-8860

주치의, 가장 가까운 지역 보건센터, 하와이안 원주민보건부로 연락하십시오.

온라인 지원 단체: mhanational.org/find-support-groups

