



Australian Government

Department of Health

정신 건강 돌보기

코로나바이러스는 모든 사람에게 영향을 미칩니다. 호주와 전세계 사람들에게 영향을 미쳤습니다. 모든 나라와 문화 그리고 배경의 사람들은 일상 생활을 바꾸어 바이러스 전파를 막고 지역사회를 안전하게 유지하는데 일조했습니다.

코로나바이러스의 영향으로 우리 중 많은 사람들이 불안과 스트레스를 받거나 외로움을 느끼게 되었습니다. 또한 고국에 있는 가족과 친구들에 대해 염려하실 수도 있습니다. 이러한 어려운 시기에 우리 모두가 신체적 건강뿐만 아니라 정신 건강을 돌보는 것이 중요합니다.

아마도 여러분의 감정이나 기분에 어떤 변화를 발견하거나 다른 누군가에게 그러한 변화를 발견했을 수도 있습니다. 예:

- 스트레스 혹은 불안한 느낌.
- 마음이 무겁거나 화가 나거나 평소의 나답지 않음.
- 수면 장애.
- 체중 혹은 식욕에 변화.
- 압도된 느낌과 일상 생활이 어렵다고 느낌

어떤 사람들은 정신 건강 문제를 가진 것으로 매도될까봐 두려워 자신들의 감정에 대해 다른 사람과 이야기하길 꺼립니다. 실제로 그러한 감정들은 보통이며 지역사회의 많은 사람들도 겪는 것입니다.

신뢰하는 사람들에게 연락하여 대화하십시오. 전화, 화상 또는 소셜 미디어를 통해 가족, 친구들과 연락을 유지하면 여러분의 정신 건강에 도움이 될 수 있습니다. 여러분 자신의 감정을 공유하고 그들도 그렇게 하도록 권유해 보십시오.

몸과 마음의 건강을 모두 유지하는 것이 좋습니다. 가능한 한 일상적인 일들을 계속 유지하도록 하십시오. 바깥 산책을 하거나 공원에서 스트레칭을 하거나 집에서 운동을 함으로써 활동성을 유지하십시오. 좋은 수면 습관을 유지하고, 과일과 채소와 같은 음식을 섭취하며, 설탕이 많은 간식과 음료는 제한하십시오.

도움이 가능합니다

현재 삶에 있어 도전적인 상황에 대처하는데 지원이 필요하다고 느끼거나 삶이 힘들다고 느낄 경우 도움을 요청하셔도 괜찮습니다. 여러분의 개별적 필요 사항과 취할 수 있는 다음 단계들에 대해 가족이나 친구, 지역 GP 혹은 신뢰하는 보건 전문인과 대화하십시오.

또한 코로나바이러스 정신 건강 지원 서비스 **1800 512 348** 에 전화하여 언제든지 상담사와 무료로 상담할 수 있습니다. 비밀 유지되는 무료 통역사를 원하시면 **131 450** 으로 전화하여 한국어를 원한다고 하십시오. 그리고 나서 통역사에게 코로나바이러스 정신 건강 지원 서비스에 연결하도록 요청할 수 있습니다.

모든 사람이 대면 대화를 편하게 느끼지는 않으므로 걱정하지 마십시오. 유용한 정보가 있는 웹 사이트를 찾아보고, 앱 및 프로그램을 사용하여 기술을 구축함으로써 자신의 진전 상황을 파악하고, 온라인 포럼에서 스토리와 경험을 공유하거나, 전화, 웹 채팅/문자 및 이메일 서비스를 통해 전문가와 대화를 나눌 수 있습니다.

정보 및 조언을 위해 Head to Health 웹사이트 headtohealth.gov.au 를 방문하고 무료 및 저렴한 가격의 호주 전화 및 온라인 정신 건강 서비스 및 지원 서비스에 연락하십시오. 여기에는 또한 한국어로 된 정보 및 자료 링크들도 있습니다.