

COVID-19 와 정신건강

COVID-19 발생 같은 공공보건 비상사태는 원래 질병을 앓고 있는 사람들, 여행 중인 사람들이나 외국이나 국내에 친구들과 가족들과 떨어져 있는 사람들에게겐 아주 스트레스가 많은 시기입니다.

자가격리를 해야 하거나, 사회적 거리를 두기로 한 사람들이나, 아니면 COVID-19 으로부터 직접적인 영향을 받은 사람들은, 걱정, 불안감, 두려움과 신경이 높아져 있을 수도 있습니다. 많은 이들은, 상실감이나 내가 컨트롤할 수 없는 것 같은 느낌을 보통 느낍니다. 사람들이 전처럼 대처하지 못할 수도 있으니 본인과 다른 이들에게 조급하게 굴지 않도록 노력하세요.

유용한 팁:

- 내 자신과 내 가족들을 안전하게 지킬 수 있도록 도와줄 유용한 정보를 얻는 것에 집중하세요. COVID-19 에 관한 너무 많거나 끊임없는 정보를 받는 것도 또한 불안하거나 걱정을 초래할 수 있습니다.
- COVID-19 에 관하여 보거나, 읽거나 듣는 시간을 제한하세요. 아침에 한번 저녁에 한번처럼 하루에 한두 번 정도 특정 시간을 정해놓고 정보를 보세요.
- COVID-19 에 관한 정보는 믿을 수 있는 곳에서만 받아보세요. 예를들자면 알버타 주 정부, <https://www.alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx> 이나 알버타 연방정부가 있습니다. www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html.
- 스트레스받을만한 상황에 대한 컨트롤이 없다면, 계획을 세우고 감정적으로 미리 준비를 하는 것이 침착하고, 컨트롤할 수 있도록 도와주며 스트레스를 줄여줍니다. 이 계획은 감염의 위험을 줄이기 위하여 우리 가족이 어떻게 해야 할까 하는 것과 우리 가족 중 한 명이 아프게 되면 어떻게 할 것인지 등의 계획이 포함되어 있어야 합니다. 계획 하는 것을 돕고 더 많은 정보를 위해서 www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/being-prepared.html 에 방문해 보세요.
- 긍정적인 것에 집중하세요. COVID-19 에 효과적인 치료가 있고, COVID-19 에 감염돼도 회복한 사람들이 있고, COVID-19 에서 회복하고 난 후에도 일도 하고 가족들과의 삶도 지속하고 있습니다. 이런 상황은 일시적인 것 뿐이고, 결국 모든 것이 정상으로 돌아갈 것이라는 것도 잊지 마세요.

- 영적인/개인적인 믿음과 수행에서 위안을 찾으세요.
- 되도록 정상적인 일상을 유지하세요. 오늘 해야 할 일들에 집중하고, 내일과 이번 주 안에 해야 할 일들의 리스트를 만들어 본인이 안전하고 편안할 수 있도록 노력하세요.
- 착념합니다. 내 생각, 감정과 몸의 감각에 주의를 기울입니다. 이는 본인이 왜 불안하고 스트레스를 받는지 이해하는 데 도움을 줍니다. 스트레스나 불안감에 대처하기 힘들고 벅차지면, 내가 믿을 수 있는 사람과 대화하거나, 가정의에게 연락하거나, 정신건강 도움 전화에 1-877-303-2642 로 전화하세요.
- 깊은 호흡 훈련은 스트레스와 불안감을 이겨내는데 좋은 하나의 방법입니다. 이는 신경계를 진정시키고 더 명료하게 생각할 수 있도록 도와줍니다. 천천히 큰 숨을 들이쉬면서 5 까지 쉰 후 숨을 내뿜고, 다시 5 를 셉니다(10 번 반복). 하루에 몇 번 반복합니다.
- 충분한 휴식을 취하고 수면을 하도록 합니다. 수면이 부족하면 감당하기 힘들게 느껴질 수 있기 때문에, 스트레스가 많은 시기에 더더욱 대처하기 힘들도록 만들 수 있습니다.
- 카페인이 들어간 음료 (예를 들어 탄산음료, 커피, 티, 에너지 드링크 등)는 불안하게 느끼게 하고 제대로 잠들지 못하게 하고 수면에 영향을 주기 때문에 피하거나 제한하는 게 좋습니다.
- 알코올이 들어간 음료를 피하거나 제한하는 게 좋습니다. 이는 정상 수면 패턴을 방해하고, 분위기를 바꿔게 하고 스트레스나 불안감을 증폭시킵니다
- 기존에 정신 질병 (예를들어 PTSD 같은 불안장애나 주요 우울 장애 같은 기분장애, 또는 조현병 같은 정신이상) 이 있는 분들에게는 알코올 제한이 제일 안전한 방법입니다. 알코올 섭취는 정신 질병의 증상을 더 심하게 합니다.
- 부모님들과 보호자들은, 건강하고 긍정적인 대처기술의 모델이 될 수 있도록 합니다. 아이들은 내가 사용하는 언어, 얼굴의 표정과 행동을 보며 내가 느끼는 감정을 봅니다. 유행병으로 인한 스트레스에 내가 어떻게 반응하는지가 내 아이에게 어떻게 반응할지에 영향을 줍니다. 침착하고 건설적인 반응을 보고 나의 아이가 침착하고 더 대처 잘 할 수 있도록 도움이 됩니다. 강한 감정을 갖는 것도 괜찮습니다. 감정을 말로 표현합니다 (예를 들어 '좌절감을 느껴'라 던 지 '슬퍼'). 어떻게 느끼는지 대화를 하고 어떻게 대처할 것인지에 대하여서도 대화를 하여 (예를 들어 깊은 호흡 훈련, 긍정적인 생각), 아이도 똑같이 할 수 있도록 배우게 합니다.
- 내가 자가격리를 해야 하거나, 의료진에 의해서 다른 이들과의 접촉을 줄이라고 통보받았다고 하더라도 개인위생 (예를 들어 샤워), 건강한 액티비티 (예를 들어 스트레칭,

명상, 음악 감상)와 친구와 가족들과 전화, 문자, 이메일, 영상통화 등으로 연락을 유지하는 것이 중요합니다.

- 내가 자발적으로 사회적 거리를 두기로 결정하였다면, 집에서 친구들이나 가족들과 시간을 보내세요. 음식을 만들고 먹는다든지, 게임을 같이 한다든지, 영화를 같이 본다든지 같이 할 수 있는 것들을 찾아보세요.

유용한 정보처:

- 헬스 링크: 811
- 정신건강 도움 전화번호 24/7: 1-877-303-2642
- 아동 도움 전화번호: 1-800-668-6868
- 주 정부 211 (커뮤니티, 정부와 사회복지 등에 리퍼럴및 정보 제공)

출처: 알버타 헬스 서비스 정신 건강 서비스, 2020년 5월