

스트레스 관리법

무엇보다 나의

- 스트레스를 받고 있다는 징후
- 스트레스의 원인
- 내가 즐겨하는 스트레스 해소법에 관하여 잘 알고 있는것이 중요합니다.

스트레스를 관리하는데 좋은방법

1. 깊은 호흡을 합니다.
2. 취미생활을 합니다.
3. 나 자신에게 '자기대화'를 합니다
4. 다른이에게 나의 감정을 전달하세요. 솔직하게 내 감정을 보여주는 연습을 합니다.
5. 모든것은 나의 선택과 태도에 달렸다는것을 기억합니다
6. 재미있는 시간을 만드세요 - 야외활동
7. 휴식시간을 챙기세요
8. 작고 실현가능한 목표들을 세우세요
9. 내 삶의우선순을 생각해 봅니다
10. 건강한 식습관/수면습관을 갖습니다.
11. 스트레스 상황을 다르게 해석해 봅니다
 - a. 스트레스를 유발하는 어떤것들을 내가 없애거나, 바꾸거나 변경할수 있나?
 - b. 어떤 생각이나 감정 습관을 바꿀수 있을까?
 - c. 어떤 처신 습관을 바꿀수 있을까?
 - d. 어떻게 내가 편히 쉴수 있을까?

811

언제든 간호사에게 건강정보/프로그램/서비스들 조언이 필요하다면 24/7 무료 통화가 가능합니다. 개인정보 보장되며 무료 통역사 연결됩니다.

전화상/온라인 도움받기

1. 정신건강 정보나 리퍼럴 도움

- Access Mental Health- Calgary 403- 943-1500,통역사 가능

- Mental Health Help Line -Alberta 1-877-303-2642, 24/7 통역사
- 중독 도움- Alberta 1-866-332-2322, 24/7 통역사
- **811**, 24/7 통역사, 건강 정보
- 가정폭력 정보 번호- Alberta toll-free 310-1818, 24/7 통역사
- 왕따 (Bullying) 도움- Alberta 1-888-456-2323, 24/7 통역사
- Kids Help Phone- Alberta 1-800-668-6868, 24/7
- Connecteen – 403-264-8336, text 587-333-2724, confidential chat

<https://calgaryconnecteen.com/>

2. 급한 도움이 필요할때:

- 모바일 팀 403-266-4357
- 디스트레스 센터(crisis line) – 403-266-4357 온라인 채팅도 가능 www.distresscentre.com
- 성폭력 도움팀-403-237-5888, Alberta 1-877-237-5888

3. 응급 도움

- 응급시 (자살, 살인충동등), 911 에 전화하세요

4. 전화/비디오상 카운셀링 정보 총모음 <https://www.communityconnectyyc.ca>

5. 한국어로 된 건강정보와 이 핸드아웃 다시보기 가능 <http://DiversityCalgary.ca/korean2> 간단한 영어로 된 모든 건강정보는 <http://DiversityCalgary.ca/healthsystem>