



웰니스 소식지

정신 건강

캘리포니아 발달장애서비스국

2024년 5월



이 소식지가 유용했나요?

정신 건강은 사람이 생각하고, 느끼고, 행동하는 방식에 관한 것입니다.
정신 건강을 잘 관리하면 더 건강한 삶을 사는 데 도움이 될 수 있습니다.

정신 건강을 위한 유용한 팁

다음은 정신 건강을 관리하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁입니다:

스트레스를 받거나 속상할 때 하고 싶은 활동 목록을 만들어 보세요.

활동에는 음악, 운동, 예술 및 공예, 자연 속에서의 활동 등 모든 종류의 다양한 것들이 포함될 수 있습니다.



심호흡을 하면 긴장을 풀고 침착함을 유지하는 데 도움이 됩니다. 심호흡을 하는 데 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다:

박스 호흡

넷을 세면서 숨을 들이 쉽니다,
네 번을 셀 때까지 숨을 참습니다,
네 번을 세면서 숨을 내 쉽니다,
네 번을 셀 때까지 폐를 비운 채
숨을 참습니다,
필요에 따라 반복



건강 및 안전 게시판은 발달 서비스부에서 개인, 가족 및 다른 사람들에게 커뮤니티에 대한 특정 위험에 대해 알리기 위해 제작합니다. 이 게시판에 대한 의견과 설문조사를 통해 개선할 수 있는 사항을 보내주세요: [소식지 설문조사](#)

정신 건강을 위한 유용한 팁 (계속)

스트레스나 슬픔이 있을 때 기분을 개선하는 데 도움이 되는 아래 활동을 시도해 볼 수도 있습니다.

호흡 묘사

숨을 들이마시고 공기가 평화롭고 평온한 느낌으로 가득 차 있다고 상상하고, 숨을 내쉬며 스트레스와 긴장을 내뿜는다고 상상하세요.

복식 호흡

배에 손을 얹고 상승과 하강을 느끼거나 풍선을 터뜨리는 상상을 해보세요.

바람개비나 비눗방울 등을 불면서 연습할 수 있습니다.

다른 사람들과 연결 상태를 유지하세요:

친구 및 가족에게 전화를 걸거나, 영상 채팅을 설정하거나, 방문을 예약하세요.

소중한 사람에게 카드를 만들거나 편지를 쓰세요.

기타 팁:

지원팀과 정신 건강이 얼마나 중요한지 논의하세요.

휴대폰이나 태블릿을 끄고 취침 전에 감사한 일을 떠올리는 등 건강한 수면 습관을 실천하세요.

출처: [CDC](#); [MercyCare](#); [지적 및 발달 장애가 있는 성인을 위한 건강 관리](#)



더 많은 지원을 받아야 하는 징후

정기적으로 목욕이나 샤워를 하지 않고
깨끗한 옷을 입지 않는 경우.

다른 사람들과 함께 있고 싶지 않다는
생각이 들기 시작하면.

이전에는 신경 쓰이지 않던 일에 대해
화가 나거나 걱정이 많아지는 경우.

나쁜 선택을 하고 싶거나 자신의 선택이
어떤 의미를 갖는지 생각하지 않는 경우.

나를 행복하게 해주던 활동에 흥미를
잃은 경우.

식욕이 없거나 식습관의 변화가
느껴지는 경우.

잠을 자거나 잠을 유지하는 데 어려움을
겪는 경우.

아무리 많이 잤는데도 피곤함을 느끼거나
이전보다 훨씬 더 오래 또는 더 자주 잠을
자는 경우.

존재하지 않는 목소리, 음악 또는 기타
소음이 들리기 시작하는 경우.

슬픈데 아무것도 기분이 나아지지데 도움이
되지 않는 것 같다면.

자해를 하고 있거나 자해를 하고 싶다고
생각하는 경우.

삶을 끝내거나 자살을 생각하고 있는 경우.

이러한 징후가 보이면 신뢰할 수 있는 사람에게 알리세요. 누군가에게 말하면 기분이 나아지는 데 필요한 도움을 받을 수 있습니다. 출처: [NAMI](#); [미국 정신 건강 협회](#); [메이요 클리닉](#)

유용한 자원들

동료 지원 전화 또는 웹사이트

경청을 잘하고 화가 났을 때 도움을 줄 수 있는 실제 사람과 대화하거나 문자를 주고받을 수 있기 때문에 종종 '웜라인'이라고도 합니다.

988 자살 및 위기 상담 전화

988 자살 및 위기 상담전화로 연결하려면 모든 전화기에서 9-8-8을 누르세요.

캘리포니아 프렌드십 라인

노인이나 장애가 있는 성인이 비응급 상황에서 정서적 지원을 요청할 수 있는 무료 전화 번호입니다.

