



# 정신 건강 및 복지 관리

코로나바이러스의 영향으로 인해 스트레스를 받거나, 불안감 또는 고독감을 느끼는 사람들이 많습니다. 해외에 있는 가족이나 친구 걱정도 할 수 있습니다. 자신의 정신적 안녕과 신체적 건강을 잘 돌보아야 합니다.

## 본인이 할 수 있는 일은 무엇인가?



### 가족, 친구들과 연락하며 지내기

가족, 친구, 또는 종교 지도자들에게 본인의 느낌을 이야기하면 기분이 나아질 수 있습니다. 전화나 영상 통화를 통해 유대감을 유지하십시오.



### 충분한 수면 취하기

수면은 신체적, 감정적 건강에 매우 중요합니다. 대부분은 성인들에게는 매일 7 내지 8시간의 수면이 필요하며, 어린이/십대에게는 9 내지 11시간의 수면이 필요합니다.



### 음주 및 흡연 줄이기

술이나 담배를 피하거나, 소비를 줄이십시오.



### 소셜 미디어 잠시 중단하기

소셜 미디어에 너무 많은 시간을 할애하면, 감정에 영향을 받을 수 있습니다. 잠시 멈추면, 기분이 나아질 수 있습니다.



### 활동적인 생활과 건강한 식습관 유지하기

건강을 유지하는 것이 몸과 마음에 모두 중요합니다. 산책을 하거나, 동네 공원을 찾아 가거나, 집에서 운동을 하는 등, 활동적인 생활을 유지하십시오. 과일과 야채와 같이 몸에 좋은 음식을 섭취하십시오. 당분 함량이 높은 간식과 음료는 제한하십시오.



### 자발적으로 참여하기

상당 기간 연락하지 않았던 친구에게 전화하거나, 지역사회 또는 이웃 사람들을 도와 주십시오. 아는 사람이 생활에 어려움을 겪고 있는지 챙겨 보십시오.



### 규칙적인 습관 만들기

일과 계획을 세워서 집안의 크고 작은 일을 하십시오. 다른 사람과 연계하고, 즐겁게 일을 하며, 휴식 시간도 반드시 가지십시오. 취침과 식사 시간을 규칙적으로 지키십시오.



### 도움 요청하기

문제가 있으면, 상황이 너무 나빠지기 전에 도움을 요청하십시오. 종교 및 지역사회 지도자들이 도와줄 수 있습니다. 보건 전문가의 도움도 요청해야 합니다.

## 어디에서 도움을 받을 수 있는가?



### 국가 통번역 서비스 131 450

비밀이 보장되는 무료 통역서비스에 전화하여, 코로나바이러스 정신 건강 지원 서비스에 연락하십시오.

### 코로나바이러스 정신건강 지원 서비스 1800 512 348

훈련 받은 보건 전문가들이 전화로 도움을 제공해 드리고 있습니다. 연중 무휴, 하루 24시간, 무료로 이용하실 수 있습니다.

Headtohealth.gov.au를 방문하셔서, 유용한 모국어 정보와 자료 및 전문가 지원을 받아 보십시오.