

COVID-19

정신 건강 지원



기분이 괜찮지 않아도 괜찮습니다. COVID-19 시기에는 슬프고, 걱정되고, 두렵고, 혼란스럽고, 화가 날 수 있습니다. 이것은 갑작스러운 삶의 변화나 역경에 맞닥뜨렸을 때 많은 사람이 경험하는 자연스러운 감정입니다.

대처 방법



연결감을 유지하세요. 친구와 온라인 게임을 하거나, 이웃과 통화를 하거나, 가족과 화상 전화를 해보세요.



자신을 돌보세요. 잠을 충분히 자고, 운동하고, 잘 먹습니다.



새로운 걸 배워보세요. 새로운 취미를 만들어보거나 온라인 강좌를 들어보세요.



다른 사람을 도와주세요. 다른 사람을 위해 좋은 일을 하면 기분이 좋아질 수 있습니다.



도움을 받으세요. 신뢰하는 사람과 이야기하거나 전문가의 도움을 받으세요.

지원 전화 211

도움이 필요하신 경우 211로 전화주시면 아동 및 청소년, 노인을 비롯해 인종, 원주민, 흑인, LGBTQ2S 커뮤니티 등을 위한 무료 정신 건강 지원을 연결해드립니다.

2-1-1로 전화주세요(연중무휴)

TTY: 1-888-340-1001 | 문자 21166 (월요일~금요일, 오전 7시~밤 9시)