

가정에서 불안 또는 공황발작에 대처하기

오늘 기분이 어떻습니까?

	<p>파란불</p>  <p>잘 대처하고 있습니다.</p>	<p>노란불</p>  <p>오늘 조치를 취하십시오. 전화: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372)</p>	<p>빨간불</p>  <p>지금 당장 조치를 취하십시오. 전화: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372)</p>
기분이 어때요?	<ul style="list-style-type: none"> 차분합니다. 가만히 앉아 있거나 누워있을 수 있을 것 같습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 지난 2-3 일 동안 평소보다 더 초조했습니다. 지난 2-3 일 동안 평소보다 더 많은 공황 발작이 있었습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 불안감을 줄이기 위한 평소의 계획이 효과가 없었습니다. 지난 몇 시간동안 다음과 같은 기분입니다: <ul style="list-style-type: none"> 몸이 떨립니다 심장이 쿵광 거립니다 숨을 쉬기가 힘듭니다 통제가 안됩니다 극심한 공포를 느낍니다 혼란스럽거나 짜증이 납니다.
항불안제가 도움이 되나요?	<ul style="list-style-type: none"> 약이 도움이 되고 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 항불안제 또는 공황발작 약을 먹고 있지만 별로 도움이 되지 않는 것 같습니다. 여전히 불안하고, 안절부절 못하고, 또는 두렵습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 약이 전혀 도움이 되지 않습니다. 평소에 하던 활동을 하나도 할 수 없습니다. 지금 어떻게 해야 할지 모르겠습니다.
활동과 수면은 어떻습니까?	<ul style="list-style-type: none"> 잘 자고 있습니다. 매일 밤 7-8 시간 잡니다. 매일 운동할 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 잘 못 자고 있습니다. 근심으로 자주 잠에서 깹니다. 매일 운동하지 않습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 매일 밤을 샅니다. 이틀 이상 잠을 못 잤습니다.
마음을 차분하게 하는 데 도움이 되는 것들:			
방 안에 사람 수를 제한합니다.	소음을 낮게 유지합니다.	조명을 낮춥니다.	차분한 음악을 틀니다.
조용한 곳에 있는 내 모습을 상상합니다.	차분한 호흡 운동을 연습합니다.	불안감을 유발하는 것에 대해 파악하고 통제합니다.	도움을 요청합니다. 당황하거나 공황상태에 빠질 때 누군가와 이야기 하십시오(예: 친구, 가족, 치료사, 성직자, 등.) 어떻게 도와줄 수 있는지 그 사람들에게 이야기 하십시오.
충분히 잠을 자고, 활동적으로 지내고, 매일 균형 잡힌 식사를 하십시오.	처방에 따라 약을 먹습니다. 의사와의 상담없이 약 복용을 멈추거나 바꾸지 않습니다.	기타 아이디어:	Covid-19 스트레스 핫라인 전화: 211