정신 건강 교육 시리즈③

Stress
[스트레스]
스트레스

워싱톤 한인 봉사 센터

스트레스란?

외부로부터 받은 압박때문에
긴장감을 느끼게 되는 것

스트레스는 생활의 일부입니다.
스트레스는 누구나 갖고 있으며
이런 것은 생활에 도움이 됩니다.

그러나 지나친 스트레스는,
즉 오랜동안 스트레스에 쌓이면,
◆긴장이 생기고
◆슬픔에 빠지며
◆병이 납니다.

왜 스트레스에 대하여 알아야 할까?

아무때나, 누구에게나 영향을 주는
공통 문제이기 때문입니다.

스트레스는에 쌓이면:

◆일상생활과 대인관계에
방해가 됩니다.

◆직장에서는 생산성이 줄어드고
시간을 허비하게 됩니다.

◆불면증, 두통, 요통, 위장병,
월경불순, 불안감, 우울증의
원인이 됩니다.

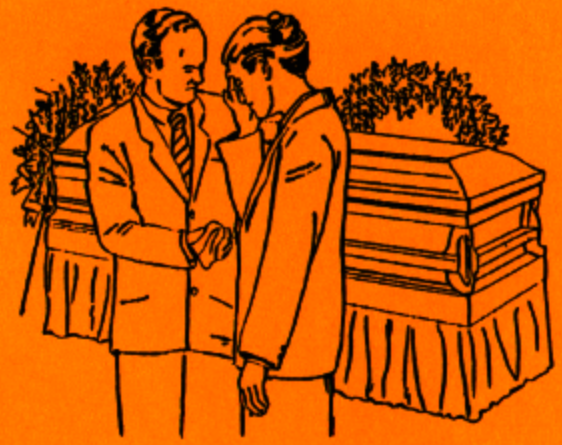
◆심장병, 심장마비와 같은 위독한
건강상태로 갈 수 있고 심지어
죽음을 초래할 수 있습니다.

스트레스가 무엇인지,
이떻게 대처하는지
배움으로써
더욱 건강하고 행복한 삶을 살 수 있습니다.

환경의 변화는 스트레스의 주원인!

변화가 자주 있던지, 그 변화가 심할때는
해로운 스트레스가 됩니다.

예를 들어:



사별/이별
사랑했던 사람, 친구의 사망
이사, 별거나 이혼은
스트레스나 우울증의
원인이 됩니다.

직장 변경
직장에서 생긴 어려운
문제, 해고, 새직등은
불안감의 원인이 됩니다.

재정 문제
예산문제의 어려움,
큰 빚, 수입 상실등은
온 가족의 스트레스를
초래합니다.

질병이나 부상
중병과 부상은 환자와
가족에게 막대한
스트레스를 안겨줍니다.

가족구성의 변화
임신으로 인하여 가족의
수가 늘던지, 자녀가
집을 떠나게되면
가족의 책임과 의무에 대한
스트레스가 생깁니다.

생활 양식의 변화
갑작스런 수입의 증가나
승진은 기쁜 일이지만,
이 역시 불안감을 일으킬
수 있습니다.

은퇴
은퇴후 시간이 너무 많이 남아
수입이 주는 것도 스트레스를
증가 시킬 수 있습니다.

**만성 스트레스나 심한 스트레스는
신체적, 정신적으로
많은 문제를 만듭니다.**

스트레스를 얼마든지 줄일 수 있습니다!!!!

의료진을 찾으세요!
스트레스로 인한 신체적,
정신적, 정서적인 문제들을
진단하고 치료해 줍니다.

대화하세요!
스트레스가 쌓이면, 가까운 친구
혹은 문제에 관련된 사람과
터놓고 의논하세요.

운동하세요!
가능하면 매일 30분 이상 적당한 운동을
규칙적으로 하세요.
가장 좋아하는 운동을 하되,
미리 의사의 검진을 받으세요.

계획하세요!
일이 끝없이 많이 있을 때
스트레스가 생깁니다.
시간과 노력을 가장 효과있게
사용하도록 일을 계획하세요.

적절히 먹으세요!
다양한 건강 식품으로된
정규 식사는 필요한
에너지를 줍니다.

좀 쉬세요!
아무리 짧은 휴식일지라도
잠간 쉬면 모든 문제들이
새로운 각도로 보이게 됩니다.

긴장을 푸세요!
명상, 구상, 혹은 전신 근육풀기,
마사지 요법등의 기법을
시도하세요.

현실적이 되세요!
자신의 능력보다 더 큰 것을
기대하는 사람은 일이 제대로
안되면 긴장을 합니다.
가능한 목표를 세우고
긍정적인 태도를 취하세요.

스트레스를 피하세요!
가능한한 한꺼번에 너무
많은 변화가 닥치는 것을
피하도록 노력하세요.

약 복용의 가능성은?

스트레스는 대개 약을 쓰지않고도 고칠 수 있습니다.
이느 약이던지 의사의 처방에 의한 약만 드셔야 합니다.

안정제와 수면제

처방에 의해서 단기로 사용되며
장기적으로 사용하면 약효가
상실되고 상습의존자가 됩니다.

진정제

처방에 의하여 단기 사용할 때
도움이 될 수 있으나 오용하면
의존성과 부작용이 생깁니다.

스트레스 치료약과 다른 약이나 술을 같이 복용하면
매우 위험합니다!!

술 (알콜)

중추 신경계의 작용을 느리게하고
지나치면 알콜중독으로
발전할 수 있습니다.

담배

니코틴이 들은 중독성이 높은
약물이므로 어떤 종류의 담배든지
암이나 다른 병의 원인이 됩니다.

술, 담배, 약물로는 문제를 해결하지 못합니다.
오히려 문제를 악화시킬 뿐입니다.

제반 질문과 답

**심한 스트레스에 빠져 있는 사람을
이떻게 도울 수 있을까요?**
이야기를 잘 들어주고 사정을
이해해 주는 사람이 됩시다.

**사람에 따라서 스트레스로 인한
괴로움이 더한 사람이 있습니다?**
사람에 따라서 다른 사람에 비해
좀 더 잘 이겨나가는 사람이 있습니다
그러나 지나친 스트레스를 무시하면
누구라도 생활에 지장을 받게 됩니다

**스트레스는 완치가
가능합니까?**
신속한 치료는 대부분의 사람을
정상으로 돌아가도록 돕습니다.
스트레스를 완전히 제거할 수는 없지만,
이떻게 스트레스를 다루고 대처하느냐를
배우면 잘 이겨나갈 수 있습니다.

스트레스를 이깁시다!!!

스트레스를 주는 원인이
어디에 있는지 알아봅시다!

더 큰 문제가 생기기 전에
스트레스를 줄입시다!

이디에 가야 도움을
받을 수 있는지 알아두세요!

직극적으로 스트레스를 관리하세요
그래야만 신체적, 정신적, 정서적으로 건강할 수 있습니다.

스트레스 관리가 어려우면 도움을 구하세요!!!

전문가의 조언을 받는 것은 약점이 아닙니다.
오히려 현명한 일입니다.

도움을 줄 수 있는 곳은:
- ◆보건소, 병원, 의사
- ◆정신 건강 보건소
- ◆주, 카운티에 속해있는 정신 건강 협회
- ◆고용주 혹은 고용인 보조 프로르램
- ◆학교의 상담가
- ◆사회 사업가나 결혼 및 가정문제 상담가
- ◆정신과 의사나 심리학자나 치료사
- ◆성직자

알콜, 흡연, 마약관련 문제는
마약 중독 치료 센터로
☎ 1-800-662-4357

비용을 내기 어려울 때는
위에 언기된 곳에서 비용을 지게
드리고 도움을 받을 수 있습니다.

전화 번호부나 주변의
특별기관에서도 찾아보세요.

◆◆◆◆◆◆◆◆

본 '정신 건강 교육 시리즈'는 훼어훽스 노인국의 펀드로 위싱톤 한인 봉사 센터가 번역하였습니다.

저희는 이 시리즈가 한인 노인들이 행복한 노후를 즐기시는데 조금이나마 기여하길 바랍니다.

도움이 필요하시면 저희 기관으로 문의하십시오.
한인 전문 사회사업가와 상담가가 도와드립니다.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

위싱톤 한인 봉사 센터
Korean Community Service Center
7610 Newcastle Drive
Annandale, VA 22003
☎ (703) 354-6345 Fax (703) 354-6391

FAIRFAX AREA AGENCY ON AGING
12011 Government Center Parkway, #708
Fairfax, VA 22035
(703) 324-5411