

코로나-19의 영향을 받은 경우, 귀하와 사랑하는 사람들이 사용할 수 있는 리소스와 지원이 있습니다.

안심+힘 전화상담

1-800-923-HELP (4357)

로 전화하시거나 즉시 정신적 그리고 정서적 도움을 받기 위해

safestrongoregon.org/mental-emotional-health

웹사이트에 방문하십시오.

무료 기밀 리소스를 현재 사용할 수 있습니다.

지역 사회 및 정부 조직이 다음과 같이 지원을 합니다:

- 코로나-19 관련 지역사회 리소스에 대한 정보 제공
- 코로나-19에 대한 반응을 이해하고 처리하는 데 도움
- 귀하와 사랑하는 사람을 지원하기 위한 도구와 연결
- 필요에 따라 전문 서비스 소개

즉각적인 도움: 안심 + 힘 긴급 전화선

1-800-923-HELP (4357)

에 연락하십시오.

safestrongoregon.org/mental-emotional-health

에 방문하셔서 전체 리소스 및 지원 목록을 보십시오.

코로나19는 우리의 일상을 바꾸어 놓았습니다. 그리고 모두가 힘든 시기를 겪고 있습니다. 당신과 가족을 위한 지원이 있습니다.

다음 자료와 지원은 귀하와 사랑하는 사람들, 그리고 일하고 거주하는 지역사회를 도울 수 있습니다.

대체청년활동(Alternative Youth Activities)
코어스 카운티지원
(Serving Coos County)
541-252-9636

Community Counseling Solutions
(지역사회 상담 솔루션)
길리엄, 그랜트, 모로우 앤
휠러 카운티 지원) (Serving
Gilliam, Grant, Morrow
& Wheeler County)
541-676-9161

Clatsop Behavioral Healthcare
(클렛셋 행동 보건)
503-325-5722

클라카마스 카운티 행동
건강 당국(Clackamas
County Behavioral
Health Division)
503-655-8585

클라머스 베이신 행동 건강
(Klamath Basin
Behavioral Health)
541-883-1030

링컨 카운티 행동 건강
(Lincoln County
Behavioral Health)
541-265-4179

생명 전화선(Lines For Life)
(주 전역용)
영어: **971- 420-1028**
스페인어: **971- 420-1018**

Mental Health &
Addiction Association of
Oregon (MHA AO) 오리건
정신건강 및 중독 협회)
멀노마 주 지원(Serving
Multnomah County)
503-922-2377

뉴 디렉션 노스웨스트 주식회사
(New Directions
Northwest Inc.)
베이커 카운티 지원
(Serving Baker County)
541-523-7400

남부 오리건 지원 옵션
(Options for
Southern Oregon)
조세핀 카운티 지원
(Serving Josephine
County)
541-476-2373

우마틸라 카운티 인적 서비스
(Umatilla County
Human Services)
영어: **541-379-3575**
스페인어, 제페다 마야
(Mayra Zepeda):
541-648-8601

왈로와 밸리 보건 센터
(Wallowa Valley Center
for Wellness)
왈로와 카운티 지원
(Serving Wallowa
County)
541-426-4524



코로나-19는 우리의 삶을 변화시켰습니다. 지역사회에서 지원을 찾으십시오.

안심 + 힘

Oregon
Health
Authority

안심 + 힘

Oregon
Health
Authority



살펴봐야 할 점

모든 사람의 정신건강 상태는 다릅니다. 다음의 질문을 통해 마음의 치료 여부가 필요한지 살펴보십시오.

를 느끼십니까:

- 불안 또는 두려움을 느끼니까?
- 죄책감이나 슬프십니까?
- 마비 또는 삶에서 단절감을 느끼니까?
- 관심이 없거나 동기부여가 없습니까?
- 화가 나거나 짜증이 납니까?
- 외롭거나 사회적으로 고립되었습니까?
- 산만하거나 방향 감각을 상실했습니까?

다음에 문제가 있습니까?

- 집중, 기억 또는 결정을 내리는 데 힘이 됩니까?
- 일어난 일에 대해서 말을 잘 못하겠거나 다른 사람의 말을 알아듣는데 어려움이 있습니까?
- 화재에 대한 생각이 납니까??
- 침대에서 자주 깨어 납니까?
- 청구서를 지불하는 것과 같이 일반적으로 하는 일이 힘이 됩니까?

다음 상황에 해당합니까:

- 항상 피곤한 느낌?
- 긴장감을 느끼거나 쉽게 놀랍니까?
- 두통이 생기거나 다른 신체적 통증?
- 너무 많이 먹거나 너무 적게 먹습니까?
- 메스꺼움, 복통 또는 설사가 생깁니까?
- 땀이 나거나 오한이 생깁니까?
- 대처하기 위해 알코올 또는 약물을 사용합니까?
- 친구나 가족과 멀리 계십니까?
- 기운이 너무 많거나 너무 적습니까?



자신을 관리할 수 있는 방법

스트레스를 다루는 건강한 방법

- 과거에 대처하는 데 도움이 되었던 것을 찾으십시오.
- 가능한 한 다른 사람들과 많이 이야기하십시오.
- 수면과 휴식을 방해하는 것을 제거하십시오.
- 운동하십시오
- 더 건강하게 드십시오
- 뉴스 소비 제한
- 음악을 듣거나, 명상하거나, 집중 호흡을 해보십시오.
- 일기장에 쓰십시오.
- 즐기는 활동을 하는 시간표를 만드십시오.
- 새로운 규칙적인 일과를 만드거나 관리하십시오.
- 재해에 대한 귀하의 반응이 정상적이라는 것을 받아들이십시오.
- 만약에 증상이 지속되면 다음을 피하려고 시도하십시오.

를 피하십시오

- 어떤 폭행, 충돌 또는 위험한 행위
- 자신 또는 타인을 비난
- 알코올 또는 약물을 과도하게 사용
- 가족이나 친구로부터 멀리 함



희망을 유지하고 회복력을 유지하는 방법

자연재해에서 회복하는 데는 시간이 걸리며 벽차게 느낄 수 있습니다. 다음은 희망적이고 반등하는 상태를 유지하는 데 도움이 되는 몇 가지 기억할 것입니다.

연락하십시오 - 배려하는 사람들로 부터 지원을 받으십시오.

앞을 내다보십시오 - 귀하의 치유가 미래를 향한 목적이 있다는 것을 아십시오.

변화를 받아들이십시오 - 통제할 수 있는 것에 집중할 수 있도록 통제할 수 없는 것을 받아들이십시오.

앞으로 나아가십시오 - 목표를 향해 계속 일할 수 있도록 매일 한 가지 일을 하십시오.

결정적인 조치 - 과제를 연기하거나 회피하기보다 행동을 취하십시오.

자기 발견 - 자신에 대해서 배울 수 있는 기회에 개방하십시오.

자신을 신뢰하십시오 - 도전에 직면할 수 있는 능력에 대한 긍정적인 견해를 육성하십시오.

관점을 유지하십시오 - 전체적인 그림을 보고 삶에서 가장 중요한 것에 집중하십시오.

희망을 구축하십시오 - 장애물에 집중하기보다는 원하는 것을 시각화하십시오.

**귀하와 사랑하는 사람들에게 도움이 있습니다.
오늘 지원을 요청하십시오.**