

정신 건강과 COVID-19

COVID-19 세계적 대유행은 혼란감과 슬픔과 불안감을 야기할 수 있습니다. 자가격리는 우리가 감정을 관리하기 위해 했던 활동 중 몇몇으로부터 단절된 느낌을 줄 수도 있습니다. 여러분 자신과 가족을 돌보는 데 유용한 자원과 지원에 관해 알아보는 것이 중요합니다.

가상 정신 건강 지원

BC 주의 청소년, 성인, 고령자 및 보건의료 노동자에게 COVID-19 에 대한 가상 정신 건강 지원이 제공됩니다. 이 서비스들은 온라인으로 정신 건강 및 약물 사용 지원을 제공하며 가상 카운슬링, 고령자 자원봉사자 서비스, 위기 지원 등이 포함됩니다. 정신 건강 문제로 어려움을 겪고 있거나 위기에 처했을 경우, 지금 바로 도움을 청하십시오. 웹사이트 [Virtual mental health supports\(가상 정신 건강 지원\)](#)에서 가상 정신 건강 지원에 관해 자세히 알아보십시오.

위기 상황에서는 가정 폭력 및 친밀관계자 폭력이 증가할 수 있습니다. 어떠한 상황이건 폭력과 학대는 결코 용납될 수 없습니다. Visit 여러분 자신과 가족을 돕기 위해 이용할 수 있는 각종 서비스에 관해 알아보려면 웹사이트 [BC 주 질병통제센터\(BC Centre for Disease Control\) - People who may be or are experiencing violence\(폭력을 당하고 있을 가능성이 있거나 당하고 있는 사람들\)](#)를 방문하십시오.

가정, 노동자, 고령자, 원주민 등이 이용할 수 있는 정신 건강 자원에 관해 자세히 알아보십시오.

부모와 자녀

자녀에게 약간의 지도를 제공하면서 좀 더 세심하게 보살피면 세계적 대유행 중의 자녀의 스트레스가 완화될 수 있습니다. 아이들은 왜 친구들을 만날 수 없는지, 왜 손을 더 자주 씻어야 하는지 의아해할 수도 있습니다. 자녀의 걱정거리와 의문에 귀를 기울일 때는 지원적이어야 합니다. 자녀를 지원하는 방법에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [BC 주 질병통제센터 - Mental well-being\(정신적 안녕\)](#)
- [Canadian Mental Health: Talking to children about COVID-19 and its impact\(캐나다인의 정신 건강 - COVID-19 와 그 영향에 관하여 자녀와 대화하기\)](#)
- [BC 주 의사들/아동및청소년 정신건강 & 약물사용\(Child & Youth Mental Health & Substance Use\) - Managing Anxiety and Stress in Families with Children and Youth During the COVID-19 Outbreak\(아동 및 청소년이 있는 가정의 COVID-19 발발 중의 불안감 및 스트레스 관리\)](#)
- [FamilySmart](#)
- [BC 주 정부 - Mental Health Support for Children & Youth During COVID-19\(COVID-19 상황 중의 아동 및 청소년 정신 건강 지원\)](#)
- [BC 주 정부 - Online Safety\(온라인 안전\)](#)
- [Kelty Mental Health - Talking to children about COVID-19\(COVID-19 에 관하여 자녀와 대화하기\)](#)
- [Open School BC - Keep Learning: Suggestions for parents and caregivers to support their child's learning\(계속 학습하십시오: 부모 및 돌보미들을 위한 자녀 학습 지원 관련 제안\)](#)

- [무낙인협회\(Stigma Free Society\) - Stigma-Free COVID-19 Youth Wellness Toolkit\(무낙인 COVID-19 청소년 건강 툴킷\) \(부모, 아동 및 10 대 청소년을 위한 자료 포함\)](#)
- [세계보건기구\(WHO\) - Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak\(2019-nCoV 발발 중의 아동의 스트레스 대처 돕기\)](#)

10 대 청소년

물리적 거리두기는 많은 10 대 청소년이 일상적인 활동을 못하고 있음을 뜻합니다. 이는 불안감, 고립감 및 우울감의 증가로 이어질 수 있으며, 그렇기 때문에 10 대 청소년이 자신이 속한 사회적 집단과의 연결을 유지하는 것이 과거 어느 때보다 중요합니다. 창의성을 조금 발휘하고 연구해보면 그렇게 하는 새로운 방법을 알 수 있습니다. 자기관리와 보건을 강조하는 것도 스트레스를 완화하고 10 대 청소년이 뉴 노멀에 적응하는 것을 돕는 좋은 방법입니다. 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [Anxiety Canada - Anxiety in Youth\(청소년의 불안감\)](#)
- [캐나다정신건강협회\(Canadian Mental Health Association\) - Here to Help: COVID-19 and Anxiety\(COVID-19 와 불안감\)](#)
- [Foundry - Foundry Virtual – Get Support Online\(가상 Foundry: 온라인으로 도움을 받으십시오\)](#)
- [어린이 도우미 전화\(Kids Help Phone\) - We're here for you during covid-19\(COVID-19\(신종 코로나바이러스\) 중에 여러분을 돕습니다\)](#)
- [어린이 도우미 전화 - How to cope with social distancing during COVID-19\(COVID-19 상황 중에 사회적 거리두기에 대처하는 법\)](#)
- [유니세프\(UNICEF\): How teenagers can protect their mental health during COVID-19\(10 대 청소년은 COVID-19 상황 중에 자신의 정신 건강을 어떻게 지킬 수 있나\)](#)

스스로 유약함을 느끼고 동료 및 학교로부터 단절된 느낌이 들 수 있는 LGBTQ2S+ 공동체 학생들을 위한 추가적 자료:

- [BC 주 정부 - ERASE\(expect respect and a safe education - 기대와 존중과 안전한 교육\)](#)
- [Youth in BC - Provincial crises lines and online support for youth\(BC 주 위기전화 및 온라인 청소년 지원\)](#)
- [Trans Lifeline](#)

성인

변화는 어려울 수 있습니다. 특히 요즘 같은 시기에는 더욱더 그렇습니다. 스트레스와 불안감이 더 심할 수 있습니다. COVID-19 에 관한 사실을 이해하면 이 불안감을 덜어주고 대처 도구를 제공해줄 수 있습니다. 동정심과 효과적인 자기관리를 실천하면 불안감을 관리하고 스트레스를 줄이는 데 유용할 수 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [Anxiety Canada - What to do if you're anxious or worried about coronavirus\(COVID-19 때문에 걱정될 경우 어떻게 해야 하나\)](#)
- [캐나다정신건강협회 - COVID-19: Stay Well in Uncertain Times\(불확실한 시기에 잘 지내기\)](#)

- [캐나다정신건강협회 - Mental Health and the COVID-19 Pandemic\(정신 건강과 COVID-19 세계적 대유행\)](#)
- [가상 정신 건강 지원](#)
- [캐나다정신건강협회 - Here to Help: COVID-19 and Anxiety\(COVID-19 와 불안감\)](#)
- [Starling Minds - Managing Stress & Anxiety from COVID-19\(COVID-19 로 인한 스트레스 및 불안감 관리하기\)](#)

고령자

자가격리는 고령자에게는 특히 어려울 수 있습니다. 외로움, 고립감 및 우울감을 느낄 수 있습니다. 사회적 거리두기가 반드시 사회적 고립을 뜻하는 것은 아닙니다. 가족 및 친구들과 가상으로 연결되는 방법을 배우면 유용할 수 있습니다. 스스로 정신 건강 문제가 있다고 생각될 경우에는 보건 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. COVID-19 상황 중에 여러분 자신의 정신 건강을 지원하는 것에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [캐나다정신건강협회 - Here to Help: COVID-19 and Anxiety\(COVID-19 와 불안감\)](#)
- [캐나다고령자정신건강연합\(Canadian Coalition for Seniors' Mental Health\) - COVID-19 Resources\(COVID-19 자료\)](#)
- [BC 주 정부 - Managing COVID-19 Stress, Anxiety and Depression\(COVID-19 스트레스, 불안감 및 우울감 관리하기\) \(PDF 210 KB\)](#)
- [BC 주 정신건강및약물사용서비스\(BC Mental Health & Substance Use Services\) - Tips for supporting your mental health through the COVID-19 pandemic\(COVID-19 세계적 대유행 중의 정신 건강 지원 관련 조언\)](#)
- [Starling Minds - Managing Stress & Anxiety from COVID-19\(COVID-19 로 인한 스트레스 및 불안감 관리하기\)](#)

돌보미

보건 의료 노동자이거나 아픈 사람을 돌보고 있을 경우, 스트레스와 불안감이 더할 수 있습니다. 자신과 가족뿐만 아니라 자신이 돌보는 사람의 건강과 안전이 걱정될 수 있습니다. 정보와 지원에 관해 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- [Care for Caregivers - COVID-19: Anxiety for Caregivers\(돌보미에 대한 불안감\)](#)

원주민

COVID-19 세계적 대유행 중에 이용할 수 있는 정신 건강 및 문화적 지원이 있습니다. 자세히 알아보십시오:

- [First Nations Health Authority - COVID-19\(신종 코로나바이러스\)](#)
- [First Nations Health Authority - Mental Health and Cultural Supports During COVID-19\(COVID-19 상황 중의 정신 건강 및 문화적 지원\) \(PDF, 82KB\)](#)

- [First Nations Health Authority - First Nations Virtual Doctor of the Day\(퍼스트네이션스 오늘의 가상 의사\)](#)

노동자

COVID-19 세계적 대유행 중에도 계속 일하는 사람의 경우, 자신의 건강 및 안전을 지키는 방법을 더 확실히 알고 싶을 수 있습니다. 지금 같은 시기에 스트레스나 불안감을 느낄 경우, 도움이 될 수 있는 자료를 찾아보십시오. 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [BC 주 심리학협회\(British Columbia Psychological Association\) - COVID-19 Mental Health Support\(COVID-19 정신 건강 지원\)](#)
- [캐나다정신건강협회 - Mental Health and COVID-19: Resources for health care workers during COVID-19\(정신 건강과 COVID-19: COVID-19 상황 중의 보건의료 노동자를 위한 자원\)](#)
- [WorkSafeBC - Addressing the mental health effects of COVID-19 in the workplace: A guide for workers\(직장에서 COVID-19 의 정신 건강 영향에 대처하기: 노동자 안내서\)](#)

추가적 자료

아무리 외롭다고 느끼더라도 여러분 혼자만 있는 것이 아님을 아는 것이 중요합니다. 여러분 자신이나 사랑하는 사람을 위한 정보 및 지원을 찾고 있다면 도움을 받을 수 있습니다. 이용할 수 있는 자원에 관해 자세히 알아보십시오:

- [BC 주 질병통제센터 - Mental well-being during COVID-19\(COVID-19 상황 중의 정신적 안녕\)](#)
- [BC 주 정부 - Mood and Anxiety\(기분과 불안감\)](#)
- [Mental Health and Substance Use\(정신 건강과 약물 사용\)](#)

COVID-19, 그리고 여러분 자신과 가족과 지역사회를 보호하는 방법에 관해 자세히 알아보려면 [코로나바이러스병\(COVID-19\)](#)을 읽어보십시오.

최근 업데이트: 2021 년 1 월 20 일

‘정신 건강과 COVID-19’ 보건 특집에 실린 정보는 2021 년 1 월 20 일에 접근한 [BC 주 정부 - Virtual Mental Health Supports for COVID-19\(COVID-19 에 대한 가상 정신 건강 지원\) 페이지](#)에서 인용한 것입니다.