

# 자기 관리



## · 감정 조절이 힘든 경우

- 불안, 권태, 짜증은 지극히 정상적인 감정 상태를 나타내는 것이며 단지 현재 상황이 평소와 다르다는 것을 신체가 말해 주는 것입니다. 이러한 감정이 계속 이어지지 않는 것임을 기억하세요.
- 불안과 고민을 어떻게 관리 할 수 있을지를 생각해 보세요.
- 모든 것이 완벽하지 않아도 괜찮습니다. 최선을 다하고 매일매일 조금씩 해나가세요. 매일 아침 다시 시작할 기회가 있잖아요.
- 매일 잠깐씩 밖으로 나가서 산책해보세요.
- 물을 많이 마시고 건강에 좋은 음식을 드시며 충분한 수면을 취하세요.
- 심호흡을 하세요 - [www.youtube.com/watch?v=hJunVqYL\\_MQ](http://www.youtube.com/watch?v=hJunVqYL_MQ).
- 매일 귀하가 안전하다고 느끼고 미소 지을 수 있는 좋은 기억만 생각하십시오.
- 당신을 항상 행복하게 해주는 노래를 들으세요 - 그 노래로 춤을 추어 보세요!
- 애완동물과 함께 놀거나 가족의 누군가를 다정히 안아주세요.
- 매일 친구에게 전화하거나 메시지를 보내 안부를 확인하세요.
- 미래의 자신에게 편지를 보내세요. ([futureme.org](http://futureme.org)를 이용해보세요).
- 매일 뉴스를 보거나 읽는 시간을 조금씩 줄여보세요.
- 무기력, 절망, 불안을 조절할 수 없는 경우 정신 건강 전문가에게

문의하십시오. 원격 의료로 집을 떠날 필요가 없으며 한 번의 클릭으로 도움받을 수 있습니다.

몽고메리 카운티 위기관리 센터 (24/7 연중무휴)  
240-777-4000



Child & Adolescent  
Behavioral Health  
Services

