

건강한 마음을 위한 팁

여러분의 정신건강과 웰빙을 돌보는 것은 여러분이 긍정적이고 의미있는 방식으로 삶을 영위하는데 도움이 됩니다.

어떻게 일하고 공부해야 할 지, 어떻게 다른 사람과 연결되는 기분을 느낄 수 있을 지, 어떻게 지역사회 활동에 참여할 수 있는지, 그리고 삶에 변화와 도전이 닥쳤을 때 어떻게 회복해야 할 지에 대해 알아보세요.



자신의 정신건강을 어떻게 증진시킬 수 있을까요?

여러분이 자신의 정신건강과 웰빙을 돌볼 수 있는 많은 방법이 있습니다.



신체 활동을 하세요

좋아하는 활동을 찾으세요. 그래야 지속적으로 그 일을 할 가능성이 높아집니다. 운동하러 체육관에 가기, 친구와 공차기 혹은 산책하기 등 말입니다. 달성하기 쉬운 작은 목표를 가지고 시작해 보세요. 친구에게 함께 하자고 하면 계획대로 진행하는데 도움이 됩니다.

신체 활동을 하면:

- 숙면에 도움이 되고
- 스트레스 관리에 도움이 되며
- 기분도 좋아집니다.



다른 사람들과 연결을 유지하세요

가족, 친구, 주변인, 반려동물, 지역사회 사람들과 시간을 보내세요. 이는 여러분의 정신건강과 웰빙 증진에 도움이 됩니다.

다음 활동들을 통해 사람들을 만날 수 있습니다:

- 자원봉사
- 취미
- 스포츠
- 동호회나 위원회

안전한 온라인 커뮤니티를 찾으면 새로운 사람을 만나고 다른 사람들과 연결되어 있다는 기분을 느낄 수 있습니다.



자기 자신에게 중요한 일을 하세요

여러분이 사랑하고 여러분에게 중요한 일을 계속하거나, 이전에 즐겼던 무언가를 다시 찾아 보세요. 이렇게 하면 흥미와 더불어 목적 의식을 갖게 됩니다. 또한 자신감을 높이고 다른 사람과 관계 맺는데 도움이 됩니다.

여러분이 하는 일 중 일부는 읽거나 기타치기처럼 그저 재미를 위한 것일 수 있습니다. 혹은 일이나 공부처럼 새로운 기술과 목표를 주는 것일 수도 있습니다.



잘 먹으세요

잘 먹으면 기분이 좋아지고, 에너지 레벨이 올라가며 건강과 웰빙이 개선됩니다. 영양이 있는 음식을 먹고 물을 충분히 섭취하세요. 그래야 신체와 뇌가 잘 작동할 수 있는 힘이 제공됩니다. 무엇을 먹을 지 계획하면 신체에 영양을 골고루 제공하는데 도움이 됩니다. 무지개 색의 영양이 골고루 함유된 음식을 찾으려고 노력해 보세요. 그렇게 하면 다양한 종류의 비타민과 미네랄을 섭취할 수 있습니다. 또한 집에서 직접 요리를 해서 신체에 영양을 제공하고 기분을 좋게 할 수도 있습니다.

스트레스에 대처하는 수단으로 음식을 섭취하지 마세요. 예를 들어 스트레스를 받을 때 과자를 잔뜩 먹는 대신, 긴장을 완화시킬 수 있는 활동을 해보세요.



양질의 수면을 취하세요

양질의 수면은 여러분에게 더 많은 에너지를 제공하고 집중력을 높여주며 정신건강과 웰빙에 도움이 됩니다.

권장 사항:

- 잠자리에 들기 전 적어도 한 시간 전에 화면을 끕니다.
- 긴장완화에 좋은 활동 - 예를 들어 명상이나 조용한 음악 듣기 - 을 합니다.
- 취침 전 일정한 반복적인 활동을 합니다.

비권장 사항:

- 잠자리에 들기 전 6시간 이내에 카페인 섭취
- 늦은 오후에 낮잠 오래 자기





알코올과 약물을 끊어보세요.

알코올이나 기타 약물을 끊으면 수면에 도움이 되며, 신체 컨디션이 향상되며, 정신건강과 웰빙에 도움이 됩니다.

알코올이나 기타 약물은 잠시 기분을 좋게 할 수는 있지만 시간이 지날수록 악화됩니다.

여러분이 사랑하는 일, 여러분에게 중요한 일을 계속하세요.



도움 구하기

여러분이나 여러분이 아는 사람이 힘든 시간을 겪고 있다면, headspace가 도움을 드릴 수 있습니다. 여러분의 정신건강과 웰빙을 돌보는 더 많은 팁을 보시려면 저희 웹사이트를 방문하세요.

[headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

온라인 및 전화 지원을 원하시거나, 가까운 headspace 센터를 찾아보시려면, [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)를 방문하세요.

지금 당장 위험에 직면해 있다면, 000으로 전화하세요.

headspace 전국 청소년 정신건강 재단은 호주 연방 보건부의 기금으로 운영됩니다.

자신의 정신건강을 어떻게 증진시킬 수 있을까요?

힘든 시간들을 어떻게 대처할 지 시간을 내어 생각해 보세요. 일상적으로 하던 어떤 것들은 도움이 될 수도 있고 어떤 것들은 도움이 되지 않을 수도 있습니다.

여러분은 힘든 시간에 자신의 정신건강과 웰빙을 지원할 수 있는 다양한 방법을 배울 수 있습니다.

예를 들어:

- 그림, 음악 혹은 일기쓰기 등으로 내면을 표현하기
- 자연 속에서 시간 보내기
- 직면했던 도전들과 이를 어떻게 극복했었는지 써보기
- 작은 목표를 세운 후 달성하기
- 스스로에게 친절하기
- 명상이나 긴장 완화에 도움이 되는 운동하기



지원이 더 필요하신 경우, 여러분이 신뢰할 수 있는 누군가에게 연락을 취해야 합니다. 이는 친구나, 가족, 선생님, 어른, 상담 전문가나 보건 서비스가 될 수 있습니다.

누군가에게 급박하게 이야기 하고 싶을 때는, 생명의 전화 (Lifeline) 13 11 14나 자살 전화 회신 서비스(Suicide Call Back Service) 1300 659 467로 연락하세요.