

기분 저하를 경험할 때

우리는 모두 때로 슬프거나 우울해합니다. 문제, 실망, 상실은 누구나의 기분에 영향을 줄 수 있습니다. 그런 감정은 대개 일시적입니다. 그러나 기분 저하가 몇 주 이상 계속되고 다른 증상들이 나타나면 그것은 우울증의 징후일 수 있습니다. 우울증은 너무 심한 슬픔으로 학교 생활, 친구 관계, 일상 활동을 방해하고 평소에 즐기는 것들을 하지 못하게 합니다.

기분 저하와 우울증에 대처하기

유용한 정보

나의 계획

기분 저하 이상의 상태인지 알아봅니다



우울증은 의사만 진단할 수 있습니다. 그러나 울적한 기분이 한두 주만이라면 기분 저하일 가능성이 있습니다. 그런 상태가 지속되고 평소보다 기운이 훨씬 없으며, 아무것도 중요하지 않은 것 같고 결코 나아지지 않을 것 같으면 우울증이고 도움을 받아야 할 수도 있습니다.

자신의 기분, 생각 및/또는 행동에 지속적인 변화가 새로 생긴 것을 알게 되면 신뢰하는 성인과 이야기하는 것이 중요합니다. 그런 성인은 필요한 도움을 받도록 도울 수 있습니다.

내가 이야기할 사람

활동적이 되어 기분을 복돋웁니다



신체 활동은 기분, 스트레스 수준, 정신 건강에 아주 좋습니다. 걱정에서 벗어나 여유를 갖게 하고, 하는 일에 집중하게 해줍니다. 혈류를 개선하고, 긴장된 근육을 풀어주며, 몸에 기분을 좋게 하는 화학 물질이 가득 돌게 합니다.

매일 운동을 좀 해보세요. 버스에서 한두 정류장 일찍 내려 남은 길을 걷는 등 작은 변화라도 큰 차이를 만들어 낼 수 있습니다.

나의 활동 계획

긴장을 풀고 즐기는 것을 합니다



우울할 때 긴장을 푸는 것은 어려울 수 있습니다. 무언가 재미있는 것을 하는 데 시간을 쓰도록 스스로 허락합니다. 독서, 해넘이 구경, 낚시, 마음을 달래줄 수 있는 친구들과 시간 보내기 등 기분을 좋게 하는 것이라면 무엇이든 좋습니다.

스트레스를 낮춰주는 활동을 하면 기분 저하와 우울증 대처에 도움이 될 수 있습니다. 요가나 태극권, 명상, 좋아하는 음악 감상을 해보세요.

내가 긴장을 푸는 방법

수면, 화면 보는 시간, 기타 건강한 습관



스트레스 관리와 수면은 둘 다 기분에 큰 영향을 줍니다. 피곤할 때는 낙천적이 되거나 문제를 다루기가 어렵습니다. 건강식을 먹고 여가용 화면 보는 시간을 하루 2시간으로 제한해도 더 잘 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.

규칙적인 수면 습관을 들이세요. 주말을 포함해 매일 같은 시간에 잠을 자고 일어나세요. 잠들기 1시간 전에 화면 보기 금지 시간을 두면 수면이 개선됩니다.

나의 수면 규칙

즉시 도움을 받습니다



자살이나 자해, 죽음에 대한 생각이 들면 **즉시** 믿을 만한 성인에게 꼭 말해야 합니다. 기분 저하나 우울한 느낌은 흔히 경험하며, 치료가 가능하고, 혼자 헤쳐나가지 않아도 됩니다. 사람들은 돕고 싶어 합니다. **언제든 도움을 청해도 괜찮습니다.**

비밀이 유지되는 정신 건강에 관한 도움을 연중무휴 무료로 받으세요. 통역이 제공됩니다 (140개 언어). 밴쿠버 코스타일 헬스: 1-866-661-3311, BC주 내 기타 지역: 310-6789(지역 번호 없이)

위기 상황인 경우