

스트레스를 느낄 때

스트레스는 불안이나 분노, 좌절을 느낄 때 오는 감정적이거나 신체적인 긴장입니다. 약간의 스트레스는 도움이 될 수 있으며, 마감을 맞추고 위험을 피하는 데 도움이 됩니다. 스트레스가 오래 지속되면 정서와 마음, 몸에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 그러나 스트레스를 감당하기 어려울 때 몇 가지 관리할 수 있는 방법이 있습니다.

스트레스 관리 방법	유용한 정보	나의 계획
스트레스 요인을 알아봅니다  지금 스트레스를 주는 원인이 무엇인지 그리고 과거에 스트레스가 많았던 상황들을 생각해봅니다. 무엇 때문에 걱정되거나, 화나거나, 긴장되나요? 한두 가지 때문인가요 아니면 잡다한 것들 때문인가요? 스트레스 요인이 무엇인지 알면 대처 방법을 알아낼 수 있습니다.	시험 때문에 스트레스를 받는다면 시험 당일에 마음을 진정시키는 방법을 몇 가지 써보세요. 큰 과제가 있어 걱정이 된다면 그것을 더 관리하기 쉬운 부분으로 작게 나누세요.	내게 스트레스를 주는 요인들
마음을 진정시키는 방법을 사용합니다  진정 방법은 스트레스 완화에 도움이 될 수 있습니다. 다음을 해보고 어느 것이 가장 효과가 있는지 알아봅니다. •호흡 운동 •근육 이완 운동 •마음챙김 연습 •향기 요법 •요가 •음악 감상 •자연에서 시간 보내기	명상, 호흡, 근육 이완 운동은 모두 바쁜 일상 중 스트레스 완화에 아주 좋은 방법이 될 수 있습니다. 어디서든 할 수 있으며, 어떤 것은 5분도 안 걸립니다.	나의 진정 방법
건강한 생활 방식을 유지합니다  건강한 생활 방식 유지는 스트레스 관리에 도움이 됩니다. 규칙적으로 운동합니다. 아주 다양한 식품으로 균형이 잘 잡힌 음식을 먹고 단 음료와 고가공식품을 피합니다. 하루에 연속 8~10시간 수면을 취합니다. 화면 보는 시간을 제한합니다.	TV, 태블릿, 컴퓨터, 전화기 등 온갖 화면 장치로 여가를 보내는 시간을 하루 2시간으로 제한하는 목표를 세우세요.	건강 유지를 위한 나의 조치
시간을 내서 긴장을 풁니다  일정이 바쁘면 스트레스를 받기 쉽습니다. 짬을 내어 즐겨 하는 것을 하도록 일정을 짭니다. 하이킹이나 독서, 일기 쓰기, 음악 감상, 취미 활동, 자원봉사, 영화 관람 등 긴장 해소에 도움이 되는 것이면 무엇이든 좋습니다.	긴장을 푸는 시간을 추가하는 것이 불가능해 보이면 다른 활동을 생각하고 잠시 여유를 갖는 것을 고려하세요.	나의 긴장 해소 계획
마음이 통하는 사람과 대화합니다  스트레스를 받을 때 친구나 신뢰하는 성인과 이야기하면 정말 도움이 될 수 있습니다. 미리 계획합니다. 그 사람이 문제 해결에 도움을 주기를 원하는지 아니면 그냥 들어주기를 원하는지 생각해봅니다. 내가 나 자신에게 해를 가할지도 모른다는 생각이 들면, 즉시 믿음이 가는 성인에게 말합니다.	대화 상대를 정할 때, 마음이 편하고 믿을 만한 사람을 찾으세요. 개인사를 존중하고, 이해심 있으며, 판단하지 않을 사람이 좋습니다.	내가 얘기할 수 있는 사람들