



ASIAN HEALTH SERVICES

HEALTH CARE FOR ALL. ADVOCACY FOR THE UNDERSERVED.



조언

자아 달래기 대 자아 돌보기

사람들은 종종 두 단어를 혼동합니다.

자아 달래기는 어려운 시기에 우리에게 주의를 분산시키고/혹은 편안함을 주는 활동입니다.

자아 돌보기는 우리가 의미를 찾고 개인의 성장과 근거 의식을 지지하도록 돕는 활동입니다.

양쪽 모두의 균형을 유지하는 것이 우리의 전반적인 행복에 중요합니다.

자아 사랑 조언들

1. 자신이 감사하는 것과 “작은 승리”들을 추적하여 하루 종일 희망 및 자기 만족을 쌓으세요.
2. 물을 많이 마시고, 건강하고 균형 잡힌 식사를 하시고, 매주 창의적인 운동 방법을 찾아내고, 충분한 수면을 취하면서 몸을 관리하세요.
3. 뉴스 소식들을 계속해서 들으세요. 그리고 필요할 때에는 전자기기에서 손을 떼시고 휴식을 취하세요.
4. 심호흡을 하시고 자신이 느끼고 있는 것이 영원히 지속되지 않을 것임을 자신에게 상기시켜 주세요.
5. 구조화된 루틴을 만드셔서 자신이 통제할 수 있는 것에 집중함으로써 안정감을 기르세요.
6. 부정적인 생각들을 감시하고 더 도움이 되는 사고방식을 파악하세요.
7. 즐거움을 가져다 주는 취미나 활동 (예: 자연을 보거나 진정시키는 색깔을 보는 것)을 할 시간을 가지세요.
8. 긴장을 풀고, 스트레칭을 하고, 명상을 하기 위해 필요할 때 10-15 분간의 휴식을 취해주세요.
9. 귀하의 감정에 대해 건강하고 안전한 사람들에게 말할 수 있을 때 도움이 필요한 사람들에게 손을 내밀어서 귀하의 사회적 연줄을 강화시키세요.
10. 필요한 경우 전문가의 도움과 적절한 자원들을 찾는 것이 괜찮다는 것을 알고계십시오.

아시아 병원은 항상 귀하를 위해 있습니다.

