

불안장애,

관리요령



- #신뢰하는 사람과 대화
- #지나친 걱정과 염려 조절
- #신체적 건강 증진
- #호흡법 연습



보건복지부



한국건강증진개발원

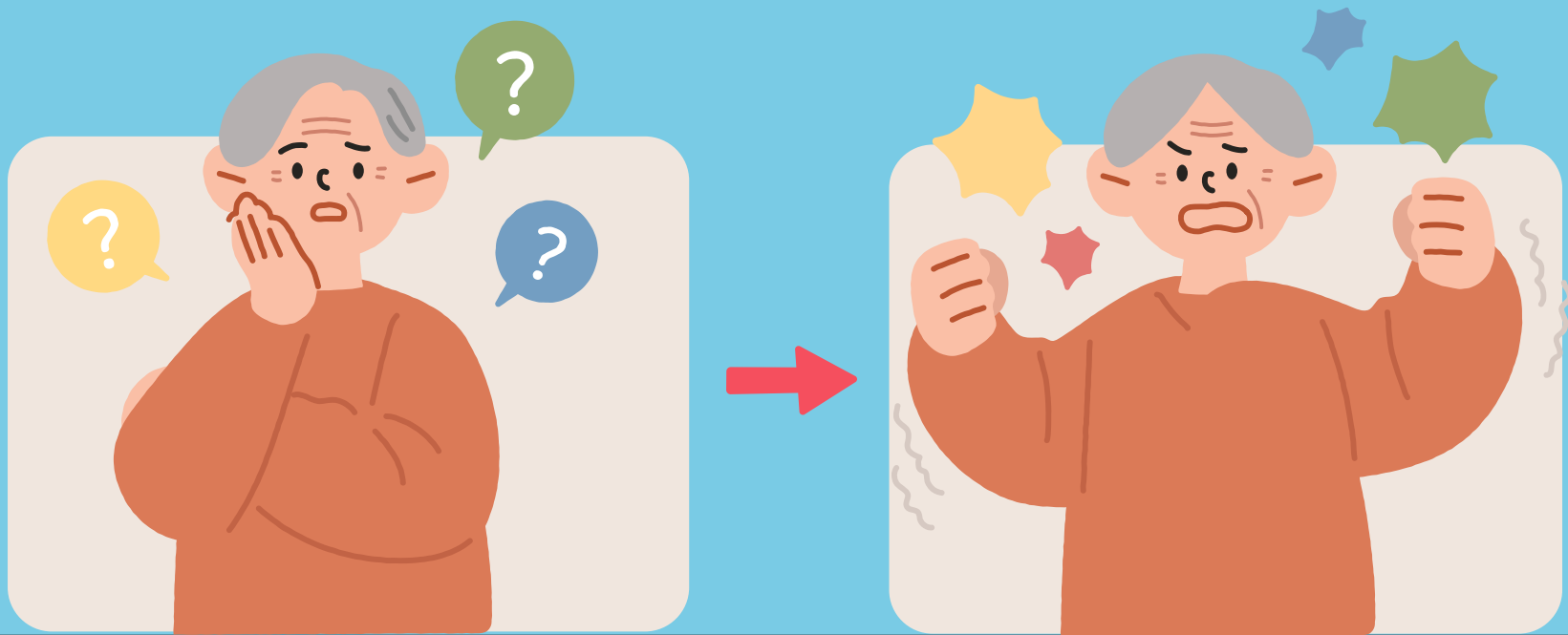
1. 신뢰하는 사람과 대화합니다.



신뢰하는 사람과의 대화는 불안을 낮춥니다.

누군가 나의 이야기를 들어주는 것만으로도 불안을 낮추는 효과가 있습니다.

2. 지나친 걱정과 염려를 조절하기 위해 노력합니다.



불안할 때 걱정을 멈추기는 어렵습니다. 통제할 수 없기
때문에 계속 걱정해야 한다고 생각하거나 억지로 갑자기
걱정을 멈추려고 하면 불안과 걱정이 더 심해질 수 있습니다.

2. 지나친 걱정과 염려를 조절하기 위해 노력합니다.



따라서 **걱정을 하기 위한 시간을 따로 정하십시오.** 알림을
설정하여 정해진 시간에 걱정을 하고 나머지 시간은 다른
일들을 위해 사용합니다. 그리고 **걱정거리를 적어두고 특정
장소에 보관**하는 방법도 도움이 됩니다.

3. 신체적 건강을 위해 노력합니다.



불안과 염려가 들 때 불안이나 염려 자체에 집중하기보다는
신체적 건강을 위한 활동에 집중하는 것이 좋습니다.
충분한 수면, 양질의 식사를 하려고 노력하십시오.
꾸준한 신체적 활동도 도움이 됩니다.

4. 호흡법을 연습합니다.

호흡법은 불안을 대처할 수 있는 좋은 방법입니다.

아래와 같이 평소 연습을 하고 불안이 왔을 때 적용해 봅니다.

1. 숨을 코로 들이마신다.
2. 입으로 후~ 하며 천천히 내쉰다.
3. 폐에서 숨이 다 빠져나가는 것을 느껴본다고 생각하고, 긴장감이 숨과 함께 빠져나간다고 상상한다.
4. 위의 순서를 3회 정도를 1세트로 3세트를 반복한다.

