

# 불안

불안은 정상입니다. 우리는 모두 때때로 돈, 가족, 일 같은 것들에 대하여 걱정을 합니다. 불안은 결혼이나 취직 또는 이사 같은 좋은 것들에서도 올 수 있습니다.



## 불안은 언제 문제가 되는가?

당신의 걱정이 사라지질 않거나 생활에 지장을 준다면 당신은 질환이 있는지도 모릅니다. 의사에게 조언을 구하세요. 의사가 당신을 전문가에게 보내줄 수 있습니다. 당신은 나아질 수 있습니다.

## 불안의 징후는 무엇인가?

심리적 징후:

- 걱정 또는 두려움
- 집중 곤란
- 초조감 또는 짜증

신체적 징후:

- 두통과 근육긴장
- 빠른 심박수 (심계항진)
- 피로
- 수면 곤란
- 삼킴 곤란
- 메스꺼움 또는 구토

## 생활에서 어떤 종류의 것들이 불안을 유발하는가?

- 변화로 인한 스트레스
- 학교, 가족 또는 건강 문제
- 자동차가 없는 것 또는 자동차 사고
- 실직 또는 실연

## 불안에 어떻게 대처할 수 있는가?

- 거의 매일 운동을 한다.
- 건강에 좋은 음식을 섭취한다.
- 관심이 있고 신뢰하는 사람들에게 문제에 대하여 이야기 나누다.
- 긍정적으로 생각한다.
- 명상이나 기도를 한다.

많은 사람들이 자기는 선천적으로 걱정이 많다고 혹은 자기는 “해결” 할 수 있다고 생각합니다. 진실은 불안은 진짜라는 것입니다. 어떤 사람들은 건강 전문가와의 상담이 필요할 수 있습니다. 어떤 사람들은 약이 필요할 수도 있습니다.

불안이 있는 사람들은 우울 같은 다른 질환이 있을 수도 있습니다. 우울은 슬프거나 불행한 느낌입니다. 우리 대부분은 가끔 이런 식으로 느낍니다. 그러나 이런 느낌이 몇 주 혹은 그 이상 간다면 도움을 구해야 할 때입니다.

의사에게 이야기 해보세요. 당신의 생각, 느낌, 증상에 대하여 물어 보세요. 의사는 당신을 건강 전문가에게 보내줄 수 있습니다. 적합한 건강 전문가를 찾는 것이 중요합니다. 당신이 성별, 나이, 언어 또는 문화에 관하여 선호사항이 있으면 의사에게 알려주세요.

### Anxiety (Korean)

©2011 L.A. Care Health Plan. 모든 권리 보유. L.A. Care Health Plan이 계약 건강 보험 파트너인 Care1st Health Plan 및 Kaiser Permanente와 협력하여 개발. L.A. Care Health Plan은 파트너와 함께 로스앤젤레스 카운티에서 Medi-Cal 관리 진료 서비스를 제공합니다. RHE591 (12/11)