



기분 관리

어려운 문제나, 스트레스, 불안 또는 심지어 변화에 직면할 때 기운이 없고 우울한 기분을 느끼는 것이 일반적입니다. 다행히, 기분을 복돋우기 위해 사용할 수 있는 몇 가지 간단한 전략들이 있습니다. 다음과 같은 전략을 시도해 보시기를 강력히 권장하는 바입니다.



매일 재미 있거나 만족감을 주는 활동을 한 가지 이상 하세요 (영감을 얻으려면 아래의 활동 목록을 참조하세요).



술을 피하거나 줄이세요. 술은 억제제로 기분을 더 악화시킵니다. 귀하의 변화가 안전하게 이행되도록 의사와 상의하세요.



매일 운동을 하세요. 빠르게 걷는 것만으로도 충분합니다. 운동은 가장 효과적인 우울증 치료법 중 하나이며, 게다가 돈이 들지 않습니다!



밤에 8 시간의 수면을 취하세요 - 피곤하면 좋은 기분을 느끼기 힘들 수 있습니다!



물을 많이 마시고 건강한 식생활을 유지하세요. 건강에 좋지 않은 음식을 먹거나 수분이 부족하면 불안과 피로, 우울한 기분이 악화됩니다.



자신에게 관대해지세요! 자신을 비판하는 대신에, 자신이 증상 관리에 대해 막 배우기 시작했다는 사실을 스스로 상기하십시오. 자신이 전문가처럼 할 것이라고 기대하지 마십시오.

이 프로그램이 진행되는 동안 최소 두 가지만 매일 실천한다면, 프로그램이 끝날 무렵에는 이미 습관이 되어 자동적으로 실천하게 될 것입니다 (또한, 유익함도 체득하게 될 것입니다)!

기분이 아주 저하된 경우, 최대한 빨리 의사에게 (그리고 담당 치료사가 있는 경우 치료사에게) 문의하여 다양한 치료 옵션에 대해 상담하십시오.

귀하가 호주에 거주하고 있고 심리치료사와 만나길 원하는 경우, Australian Psychological Society (호주 심리학회) (APS) 웹사이트에서 'Find a Psychologist' ('심리치료사 검색') 툴을 이용할 수 있습니다: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist.



기분 관리

기분을 북돋우는 가장 효과적인 방법 중 하나는 재미나 흥미,
즐거움 또는 성취감을 주는 활동을 하는 것입니다.
자신만의 특별한 활동이 떠오르지 않는다면, 다음 활동 중 하나를 시도해보세요!

산책 나가기
친구나 가족과 통화
새로운 TV 프로그램 시청
영화 보기
음악 청취
오디오북 청취
그림 그리기
독서
정원 가꾸기
친구와 커피 마시기
깨끗한 시트 붙이기
새로운 음식 요리하기
맨발로 잔디밭 걷기
차 마시기
요가를 해보기
집에 손님 초대하기
색칠하기
운동 동호회에 가입하기
밤에 영화 보기
욕실 청소
편안하게 있기
잡지 읽기
부엌 청소
수납장 다시 정리하기
한 주의 계획 세우기

영화관에 가기
사진 촬영 해보기
퍼즐 풀기
컴퓨터 게임 하기
노래방에서 노래하기
베이킹
친구들과 저녁 식사하기
심근 강화 운동 강좌 수강
보드 게임 하기
시 혹은 스토리 쓰기
부시워킹 하기
조깅 하기
자원봉사 하기
자선 기관에 기부하기
수영하기
자전거 타기
새로운 언어 배우기
팟캐스트 청취
옷장 정리하기
사랑하는 사람 안아주기
실내용 식물 구매
문자 메시지에 응답하기
미술 강좌 수강
집 앞 거리 청소
침대 정돈

목욕하기
스포츠 하기
서핑 하기
흘러가는 구름 보기
낚시 가기
버킷 리스트 작성
크로스워드퍼즐 풀기
악기 연주
공원에 가기
소풍 가기
박물관에 가기
미술관 방문
시장에 가기
해변에 가기
볼링 해보기
필라테스 해보기
수도쿠 풀기
DIY 프로젝트 하기
목공예 하기
애완동물과 시간 보내기
일광욕 하기
식료품 목록 작성
다큐멘터리 시청
자기 얼굴 마사지하기
친구와 달리기



기분 관리

온라인 강좌 수강
새로운 취미 시작하기
관광지 방문
명상하기
헬스장에 가기
손톱관리 하기
바느질 해보기
공원에 앉아있기
연로하신 친척에게 전화하기
캘리그래피 해보기
쇼핑 가기
옛날 사진 보기
일기 써보기
별 보기
식사 준비하기
음악 재생목록 만들기
오븐 청소
캠핑 가기
다른 사람 마사지 해주기
가라데 해보기
집에서 네일아트 하기
극장에 가기
배 타러 가기
요리 강좌 수강
청소기 돌리기

뜨개질 해보기
블렛 저널 시작하기
자선기관에 옷 기부하기
식물원 방문
기도하기
신선한 커피 만들기
다른 사람에게 선물 사주기
노래하기
자신의 방 꾸미기
마사지 받기
킥복싱 해보기
석양 보기
감사 카드 보내기
신선한 꽃 사기
친구 돕기
자신의 옷 다림질
일일 여행하기
도로여행 계획 짜기
감사 목록 작성
할 일 목록 작성
쿠키 굽기
세미나 참석
해외 친구에게 전화하기
피자 도우 만들기
실내 암벽 등반하기

정장 입기
윈도우 쇼핑 가기
누군가를 칭찬하기
이메일 받은편지함 처리하기
쌓아 놓은 물건 정리하기
새로운 기술 배우기
신선한 빵 만들기
스크랩북 만들어보기
휴가 계획 짜기
스파 방문
양초 켜기
트리비아 나이트 참석
빛 일부 갖기
심호흡 하기
방탈출 게임 해보기
양초 만들기
호텔에 하룻밤 예약하기
온라인 쇼핑
주짓수 해보기
냉장고 청소
콘서트 참석
해변 방문
주말여행 하기
컴퓨터 청소하기
꽃꽂이 해보기

이 활동들 중에서 몇 가지를 골라 매주 해보세요. 혼자 할 수 있는 활동 몇 가지와 다른 사람들과 함께 할 수 있는 활동들을 선택해보세요. 또한 적극적인 활동과 느긋한 활동을 혼합하여 선택하는 것도 유익합니다.