



방해 받는 일상

코로나19로 인한 혼란 관리

Lorrae Mynard



정상적인 생활이 방해받고 있다

COVID-19는 전 세계 사람들의 일상 생활에 광범위한 혼란을 일으키고 있습니다.

바이러스로부터 지역 사회를 안전하게 유지하기 위해 사회적 거리 두기 권고 및 운동 제한을 지원하면서, 우리는 또한 혼란이 우리의 정신 건강, 피트니스 및 직업적 건강에 미치는 영향을 염두에 두어야 합니다.





우리는 무엇을 할 수 있는가?

많은 사람들이 집에서 훨씬 더 많은 시간을 보내게 될 것입니다. 따라서 다음을 통해 일상 생활에 적응하는 방법을 다시 생각해 봅시다.



생산성



자기관리



여가



우리의 환경



일과 (routine)



역할



생산성

여기에는 유급 또는 자발적인 일, 학습 또는 학습,
돌보는 일, 가족과 지역 사회에 기여하는 모든
것을 포함합니다. 현재 제한은 일반적으로 일주일
내내 하는 일에 따라 사람들에게 매우 다르게
영향을 줄 수 있습니다.



사무실 근무자

사무실 환경에서 작업하는 사람들에게 있어서, 이것은 가정에서 동일 하거나 유사한 작업 작업을 수행 하는 상대적으로 간단 할 수 있습니다. 어떤 사람들은 작업을 계속하기 위해 온라인 모임 플랫폼에 익숙해져야 할 수도 있습니다.



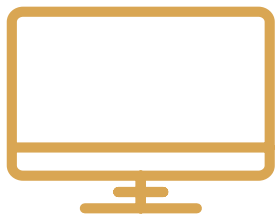
고객(대면) 서비스

보다 직접적인 고객(대면) 서비스 업무를 하는 사람들은 회사 업무에서 다른 부분을 지원하도록 데스크 업무에 재배치될 수 있습니다



학생들

일반적으로 학교와 캠퍼스에서 수업에 참석하는 학생들은 온라인 형태나 부모의 관여로 학습에 적응해야 할 수도 있습니다.



업무공간의 설정

집에서 많은 일이나 공부를 할 예정이라면, 이것은 가까운 미래에 여러분의 주요 작업 장소가 될 수 있으므로 잘 정립된 작업장을 목표로 하는 것이 중요합니다.

노트북을 사용하는 경우 책상 의자, 적절한 높이의 책상, 키보드, 마우스 및 모니터와 같은 장비에 액세스할 수 있는지 여부를 조사합니다.

집에서 일하기 위한 많은 기존 자원과 조언이 있습니다. 지금은 그들을 체크 아웃 하는 좋은 시간입니다.

동료, 동료 학생 또는 동료와 연락을 유지하는 것에 대해 신중하게 하십시오. 전화, 스카이프 또는 페이스타임은 사람들이 잘 지내고 있는지 체크합니다.



평소와 같은 비즈니스?

어떤 사람들은 직장에 계속 갈 것이지만, 일하는 방식이 변경될 수 있으며/ 또는 COVID-19 상황 (예: 의료 및 응급 근로자, 정부 지도자, 배달 노동자)에 대응하는 데 매우 압박이 될 수 있습니다.

그것은 당신이 여전히 먹고, 마시고 교대를 통해 얻을 휴식을 취하고 정기적으로 서로 확인하여 동료를 지원하는 것이 매우 중요합니다.

새롭고 어려운 상황에 대처하는데 지원이 필요한 경우 연락하십시오. 신체적 또는 정서적으로 고갈되면 그 일에 대한 당신의 기여는 줄어들 것입니다.



새로운 일로 이직

직접 고객 서비스를 제공하는 일이나 서비스가 감소하거나, 일시적으로 또는 영구적으로 폐쇄되는 일을 하는 사람들에게 있어서, 지금은 매우 무서운 시간이 될 수 있습니다.

귀하의 기술, 경험 및 위치에 따라 다음과 같은 전염병 대응을 지원하기 위해 더 많은 직원을 고용하는 산업 내에서 새로운 역할로 이동할 수 있는 기회가 있을 수 있습니다 :

- 건강관리
- 청소
- 온라인 쇼핑을 위한 배달업
- 정부, 생명공학
- 제약회사
- 웹 기반 통신



당신이 일자리를 찾을 수 없는 경우

모든 사람이 쉽게 새로운 고용을 찾을 수는 없을 것입니다. Centrelink를 통해 가능한 자격 및 지원에 대한 빠른 조언을 구하는 것이 중요합니다.

만약 실직을 했다면, 생산성을 유지하기 위해 무엇을 더 할 수 있는지 생각해보십시오. 소득을 확보하는 것이 필수적이지만, 기여를 통해 성취감과 만족감을 주는 일을 여전히 할 수 있을 것입니다. 이것은 정신 건강과 웰빙을 지원하기 위해 정말 중요합니다.

- 온라인 과정을 수강합니다. Coursera, FutureLearn 및 EdX와 같은 플랫폼을 통해 이용할 수 있는 많은 무료 및 저비용 코스가 있습니다.
- 가정이나 정원에서 봄철 청소나 유지보수 작업을 수행하십시오.
- 다른 사람을 도와주십시오. 필수 서비스에서 일하는 친구나 가족이 학교 폐쇄될 때 계속 출근할 수 있도록 그 아이를 돌보거나, 노인가구나 이웃을 위해 시장을 보거나 처방전을 받아올 수 있습니다.



자기관리

여러분과 여러분의 공간 돌보기



개인관리

대부분의 개인 진료 업무는 현재의 상황으로 인해 중단되어서는 안 되며, 약이나 비누와 같은 건강과 위생을 지원하는 데 필요한 것이 없다면 도움을 요청해야 합니다.



건강지원

많은 사람들은 자기관리의 하나로 정기적으로 건강 전문가들을 면담합니다. 진료소에 가서 예약을 받으실 수 있는지 확인하십시오. 다른 클리닉들은 가정 방문이나 텔레헬스 또는 온라인 약속을 제공할 수 있습니다.



정신건강 지원

이 고통스러운 시기에 자신의 정신 건강을 알아야 합니다. 정신 건강 지원이 필요한 경우 일반적인 의료 제공자, 전화 또는 온라인 지원 서비스에 연락하십시오.



쇼핑과 음식

음식과 생활 필수품을 위한 쇼핑은 근본적으로 바뀔 수 있습니다. 당신의 지역에서 무슨 일이 일어나고 있는지 계속 주시하면서 직접 쇼핑하는 것이 여전히 가능한지 또는 권장되는지를 고려하십시오. (외출하는 것이 좋을지도 모릅니다). 만약 당신이 이미 온라인 쇼핑을 사용하고 있었다면, 이 작업에 적응하는 것은 당신에게 쉬울 것이다, 만약 당신이 그렇지 않으나 인터넷 접속을 할 수 있으면, 온라인 주문을 하는 방법을 누군가에게 배워야합니다.

테이크아웃이나 Uber Eats에만 의존하지 마십시오. 일정 기간 동안 이것은 재정적으로 비용이 많이 들고 덜 건강한 선택이 될 것이다. 균형 잡힌 영양가 있는 식사를 준비하는 것을 목표로 하십시오. 화려할 필요가 없습니다. 레시피 책을 꺼내거나 온라인 비디오를 시청하여 부엌에서 기술을 개발하십시오.



운동

운동은 신체적, 정신적 건강을 유지하는 데 매우 중요합니다.

하루 동안 운동시간을 갖는 것을 의도적으로 하십시오. 아마도 YouTube 에서 Zumba 수업을 듣고 스트레칭이나 체중 운동 지침을 다운로드하거나 운동용 자전거, 트램폴린 또는 러닝 머신을 꺼내 사용하십시오.

원예, 창문 청소 또는 진입로 청소를 하면서 부수적인 운동을 하십시오.

그리고 집을 나설 수 있다면 개를 데리고 뛰거나 공원을 방문하거나 동네를 산책하면서 달라진 풍경을 즐길 수 있습니다.



수면

수면은 또한 당신의 건강에 정말 중요합니다!

다음날 어딘가 갈 필요가 없을 때, 제시간에 잠자리에 들기 힘들고 평소의 알람을 통해 잠을 잘 수 있습니다.

규칙을 유지하고(자신에게도 관대하면서), 규칙적인 취침 시간과 깨어 있는 시간을 유지하십시오.

수면에 어려움을 겪고 있다면 취침 전 1 시간 동안 기기들을 끄십시오. 뜨거운 음료(카페인 없는 음료)를 마시거나, 따뜻한 목욕을 하거나, 편안한 음악을 듣거나, 긴장을 풀기 위해 무언가를 하십시오.



여가

우리를 재충전하고 즐거움을 가져다 줄 수 있는
것들을 계속 추구하는 것이 정말 중요합니다.

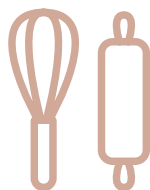
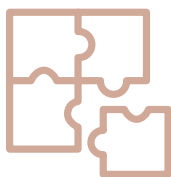
영화와 TV 시리즈에만 빠져들지 마십시오.

평소에 하는 활동을 대신할 수 있는 것에 대해
신중하게 생각해보십시오.



시도해 볼만한 여가 아이디어

- 좋아하는 앨범, Livestream 콘서트를 듣거나 친구와 함께 영화를 보면서 전화로 이야기하기
- 커피 테이블 책을 통해 보거나 갤러리의 온라인 갤러리 컬렉션을 검색하여 가상 전시회로 이동하기
- 다큐멘터리를 보면서 안락 의자 여행하기
- 당신의 팀을 계속 보기 위해 유료 TV 서비스에 가입하기
- 여러분 자신의 가족 콘서트를 기획하여 공연하기: 농담, 촌극, 마술 묘기나 음악 공연
- 온라인으로 이동하여 지역 도서관의 전자 자료를 사용하는 방법을 알아보십시오. 책, 잡지, 오디오북, 영화, 그리고 많은 것들이 무료로 있습니다.
- 드라이브를 하고 경치를 감상하거나, 사람들이 몰리지 않고 신선한 공기와 새로운 경치를 즐길 수 있는 장소를 방문하십시오.



개인 프로젝트

우리 모두는 앞으로 몇 달 동안 집에서 훨씬 더 많은 시간을 보낼 것으로 보입니다. 그래서 지금이 개인적인 프로젝트를 시작하거나 완성하기에 완벽한 시간이 될 수 있을 것입니다.

오랫동안 미뤘던 일을 하십시오:

- 정원 배치를 다시 상상해보기
- 사진첩 정리
- 주방 또는 작업장에서 새로운 기술 습득
- 찬장, 헛간, 차고 정리
- 피아노 또는 기타로 새 곡을 연주하는 방법 학습
- 퀵트 프로젝트 완료



여러분의 공간 설정

우리의 삶은 환경의 맥락에서 발생하며, 우리의
공간이나 사물을 변경하면 우리의 참여와
편안함을 지원할 수 있습니다.



당신은 어떤 자원을 찾을 수 있습니까?

제한된 지역사회 이동 시기에 귀하를 돕기 위해 당신의 환경으로 어떤 것을 가져올 수 있는지 생각해보십시오. 예를 들어, 취미 또는 유지 보수 작업을 수행하기 위한 책, 사무실 또는 운동장비와 도구

당신의 감각 키우기

소리, 맛, 향기, 시각적 환경 - 무엇이 당신을 편안하고 즐겁게 합니까?

음악을 틀어서 기분을 좋게 하고, 신선한 공기를 마시거나 배경 소음이 발생하는 창을 엽니다. 또는 작업에 집중할 수 있도록 귀마개가 필요할 수도 있습니다.

덜 고립된 느낌을 갖도록 토크백 라디오를 들을 수 있습니다. 허브티나 에센셜 오일을 사용하십시오. 꽃병에 꽃이나 작은 나뭇잎 가지를 넣어 공간을 밝게 합니다.

기분을 좋게 하기 위해 음악을 하세요. 신선한 공기를 마시거나 배경 소음이 발생하는 창을 엽니다. 또는 작업에 집중할 수 있도록 귀마개가 필요할 수도 있습니다.



일과

일과는 일상 생활의 패턴을 제공하며 일반적으로
우리가 해야 할 일을 할 수 있는 일을 할 수 있도록
지원합니다. 예측 가능한 루틴을 갖는 것은
우리에게 안정감을 줄 수 있습니다.



최대한 많은 일과를 유지하세요

많은 사람들에게 있어, 일반적인 일과는 아마도 과도한 사회적 거리두기 조치와 영업중단으로 인해 심각하게 방해 받을 것입니다.

이 기간 동안 일과를 최대한 유지하거나, 당신과 당신의 가정에 ‘새로운 정상’이 될 수 있는 일과를 만드는 것이 정말 중요합니다.

활동하는 장소가 바뀔 수 있지만, 비슷한 일과를 유지하도록 노력하십시오.

- 집에서 일하고 있다면, 평소 직장에서의와 같은 시간에 일을 합니다.
- 집에 학령기 자녀가 있다면 평소의 학교 수업 시간에 학교 과제를 하고, 평소에 식사하고 휴식을 취하는 것과 같은 패턴을 유지하도록 노력하세요.
- 평상시대로 일어나고 잠자리에 드세요.



일과

최대한 많은 일과를 유지하세요

단절되지 않도록 평소의 주간 활동을 시뮬레이션 하는 방법을 고려해보십시오. 이런 것들을 동시에 하는 것을 목표로 하십시오. 그것들은 보통 당신의 한 주 동안에 일어날 것입니다. 예

- 춤 교습소에 가지 못 할 때 춤 비디오 따라하기,
- 농구 대신에 주차장 진입로에서 농구연습
- 개훈련학교 대신 복도에서 개 훈련하기

만약 활발한 이동이 여전히 여러분의 일과라면, 해당 지역에서 산책, 달리기, 스케이트, 블레이드, 스쿠터 또는 사이클을 즐기십시오.



시간표 작성하기

만약 당신이 집에서 업무를 하고 있다면 당신은 '가정' 과제와 '업무' 과제에 명확한 경계를 두는 것이 어렵게 생각될 수 있습니다. 그래서 구조화된 일과를 유지하는 것이 산만해지는 것을 피하게 하여 각각을 명확하게 구분하는데 도움이 될 수 있습니다.

가정 내 어른이 가사일과 육아를 어떻게 관리될 수 있는지에 대해 협의하는 것이 중요할 것이며, 주어진 시간에 아이들의 요구에 대응할 수 있는 사람이 누구인지를 분명히 해야 할 것입니다. 시간표를 작성하는 것이 도움이 될 것입니다.

미친 소리 같겠지만, 어떤 어른이나 아이들은 업무용 명패를 착용하거나 학교 유니폼을 입는 것처럼 여러분이 집중해야 할 활동을 식별할 수 있는 옷이나 액세서리를 착용함으로써 그들의 일상적인 일과와 더 연관되어 있다고 느낄 수도 있을 것입니다.



균형찾기

당신의 일과에서 자기관리, 생산성 및 여가 작업의 균형 맞추기를 목표로 하는 것은 정말 중요합니다.

당신이 사용하는 공간과 사물의 관점에서 일과의 균형을 맞추는 방법에 대해 생각해 보십시오. 기기를 사용하거나 한 공간에 앉아서 종일 시간을 보내지 마십시오. 다양성이 중요합니다. 온라인 강의 중에 가벼운 스트레칭 운동을 해 보십시오. 전화를 할 때는 일어서고 서류를 읽을 때는 소파에 앉습니다.

당신의 하루 동안에 사회적 상호작용을 구축하여 사회적 고립감을 느끼는 위험을 관리하십시오.

뉴스를 보는데 얼마나 많은 시간을 소비하는지 주의하십시오. 이것은 불안감을 증폭시킬 수 있을 뿐 아니라, 여러분이 해야 할 다른 일로부터 주의를 산만하게 할 수도 있습니다.



역할

역할은 우리가 하는 일과 우리 주변의 사람들과 어떻게 관계되는지를 설명합니다. 여기에는 학생, 근로자, 클럽회원, 애호가, 부모, 형제 자매 또는 친구가 되는 것들이 포함됩니다.



당신이 평소 역할은 무엇입니까?

여러분이 어떤 역할을 가지고 있는지 생각해 보시고, 사회적 거리두기와 고립의 시기에 그 역할을 유지하고 개발할 수 있는 방법을 생각해 봅시다.

지역 커뮤니티 그룹, 클럽, 교회는 창의적이고 온라인 모임 방법을 제공하기 위해 무엇을 하고 있습니까? 이러한 기능을 활용하여 일반적인 네트워크에서 참여를 유지하고, 온라인 플랫폼 사용에 익숙하지 않은 경우 도움을 요청하십시오.

온라인 도구를 사용하면 친구 및 가족과 연락할 수 있습니다. 친구나 형제들과 웹 기반보드 게임을 재생하거나 스카이프를 통해 손자에게 책을 읽어주세요.

전화를 들고 긴 대화를 나누는 등 사람들과 관계를 맺는 옛날 방법을 시도해 보십시오. 편지나 카드를 쓰세요. 누군가에게 우편으로 보낼 것을 만드세요.

이것은 이웃으로서 역할을 되살릴 수 있는 좋은 기회입니다.

여러분과 가장 가까운 곳에 사는 사람들을 확인하고 알아가십시오.



숨겨진 보물을 찾아보세요...

우리 모두는 어느 정도의 삶의 혼란을 겪고 있습니다. 이것은 불쾌하고 아무도 자발적으로 하는 것은 아닐 것입니다. 그러나 이 경험을 통해서 예기치 않은 좋은 일이 나타날 수도 있습니다. 어쩌면 속도를 늦추고 가족과 더 많은 시간을 보내는 것이 정말 도움이 될 것입니다. 숨겨진 보물을 찾아봅시다.

COVID-19 상황은 우리 모두를 잠시 동안 지리적으로 작은 동그라미에 있게 하지만, 우리가 모든 일상을 중지할 필요는 없다는 것을 의미합니다.



그래서 작업치료사는 무엇을 하는가?

작업치료사(OTs)는 모든 생활단계에서 사람들의 위한 건강과 웰빙을 지원하는 건강 전문가입니다. 작업치료사는 '작업'이라는 단어에 대한 폭넓은 이해를 가지고 있으며, 이것을 이용하여 사람들이 필요로 하고(자신을 돌보는 것), 하고 싶어 하고(영화 보러 가기 등) 또는 할 것으로 예상되는(일하러 가거나 과제를 제출하는 것과 같은) 모든 것을 묘사합니다.

질병, 손상 또는 발달상의 문제는 작업에 참여하는 사람들의 능력에 영향을 미칠 수 있으므로, 작업치료사는 사람과 함께 협력하여 사람, 작업 또는 환경을 변경하는 것이 작업 참여를 가능하게 할 수 있는지 여부를 탐구합니다. 사람을 변화시키는 것은 새로운 기술이나 일을 하는 방법을 배우는 것을 포함할 수 있습니다. 작업을 변경하는 것은 다른 방식으로 동일한 작업을 수행하거나 대체 작업을 찾는 것일 수 있으며, 환경을 변경하는 것은 새로운 물건을 들여오거나 공간 내에서 사물을 재배치하는 것을 포함할 수 있습니다.

이 지침서는 현재의 전염병과 관련한 작업적 혼란을 관리하는데 있어서, 여러분을 지원하기 위한 일반적인 정보입니다. 자세한 조언은 건강 전문가에게 문의하시기 바랍니다.

정기적으로 업데이트되는 현재 정부 및 보건부 권장 사항 및 제한 사항에 따라 제안들을 검토하십시오. 제안된 것이 더 이상 가능하지 않게 될 수도 있습니다.

이 지침서는 Lorrae Mynard가 편찬한 것입니다. Lorrae는 멜버른에서 활동하는 작업치료사이며 모나시대학에서 박사과정에 있습니다. 그녀는 호주, 캐나다 및 영국에서 다양한 성인 정신 건강 환경에서 일해 왔습니다.

이 지침서는 자유롭게 공유할 수 있습니다.



www.otaus.com.au

www.aboutoccupationaltherapy.com.au

© Lorrae Mynard, March 2020