

다시 일어서기

회복력을 기르는 법

● UF 교내 도움처

Counseling and Wellness Center

상담건강센터

(352) 392-1575 (주 7일 24시간 전화지원)

U Matter We Care

소중한 당신을 돌봅니다 (학생지원처)

(352) 294-2273

Student Health Care Center

학생 건강관리 센터 (352) 392-1161

GatorWell Health Promotion Services

게이토웰 건강 증진 서비스

(352) 273-4450

University Police Department

대학 경찰 담당과 (352) 392-1111

Office of Victim Services

피해자 서비스 지원처 (352) 392-5648

● 지역사회 도움처

Alachua County Crisis Center

알라추아 군 위기개입 센터

(352) 264-6789 - 주 7일 24시간 전화지원

Gainesville Police Department &

Alachua County Sheriff

게인즈빌 경찰 및 알라추아 군 보안관-

911

회복력을 기르는 팁:

- **스스로에게 친절하세요**
좋기도, 나쁘기도 한 모든 감정을 느끼고 지나치게 높은 기대는 놓을 수 있도록 스스로를 허락하세요.
- **자신에게 필요한 일을 하세요**
본인이 해야만 한다고 생각하는 일 대신 기쁨을 주는 일을 해도 된다고 자신을 허락하세요.
- **몸의 신호에 귀를 기울이세요**
에너지를 얻고 긴장을 풀기 위해 움직여야 한다면 그렇게 하고, 울어버리고 싶다면 그렇게 하세요.
- **전원을 꺼도 됩니다**
항상 소셜 미디어를 들여다보는 것에서 쉬는 시간을 가지세요.
- **도움을 받고, 이야기하세요!**
믿을 수 있는 사람에게 터놓고 이야기하세요.
- **스트레스 완화하는 법을 연습하세요**
심호흡이나 명상도 도움이 됩니다.
- **의미 있는 활동들을 시작하세요**
기도, 음악, 예술활동, 기부, 혹은 자연과 함께 하는 것이 변화를 만들 수 있습니다.
- **자신의 몸을 돌보세요**
충분한 수면을 취하고, 잘 먹고, 물을 많이 마시고, 운동도 하세요. 음주나 약물은 피하세요.
- **이전에 통했던 방법들을 다시 써보세요**
당신은 회복력을 지니고 있습니다. 이전에 도움이 되었던 방법들을 사용하세요.

도움 및 정보 온라인 자원

University of Florida

플로리다 대학교 (정기적으로 중요 업데이트를 확인하세요) ufl.edu

American Psychological Association

미국심리학회 apa.org/helpcenter

American Red Cross

미국적십자 redcross.org/services/disaster

Centers for Disease Control

& Prevention

질병통제예방센터 cdc.gov/disasters

Lifeline Crisis Chat

라이프라인 자살방지위기상담

bit.ly/2fxqICu