



팬데믹 vs 마음

키모어 제프리-맥기본

"도전과 어려움에 대처하는 능력, 오래된 것이 무너졌을 때 새로운 균형을 회복하고 유지하는 능력, 충격을 흡수하고 되돌아오는 능력." 슈퍼 히어로 파워 같나요? 아니요. 우리 모두가 가지고 있는 회복력입니다. COVID-19 대유행이 시작된 지 2년이 가까워짐에 따라 회복력에 대한 아이디어는 더욱 중요해졌습니다. 나는 회복력을 향한 첫 번째 단계 중 하나가 도전을 인정하는 것이라고 믿습니다. 이것은 우리가 우리의 도전이 존재하지 않거나 저절로 사라질 것이라고 스스로를 설득하려고 노력하면서 거부의 유혹을 피해야 한다는 것을 의미합니다. 우리가 겪고 있는 일을 받아들일 수 있게 되면 대처 메커니즘을 적용하고 해결책을 찾는 방향으로 나아갈 수 있습니다. 나이가 들어감에 따라 삶의 어려움이 증가하고 심화되는 것이 사실입니다. 여기에는 학교 생활의 압박감, 부모의 요구에 맞서기, 욕망 추구, 또래와 함께 사교 공간 탐색 등이 포함될 수 있습니다.

어떻게 하면 될까요? 우리는 건강한 생각을 받아들이고 부정적인 생각을 듣지만 반대 생각으로 도전하고 희망을 받아들이는 것으로 시작할 수 있습니다. 변화를 수용하는 것은 종종 개선이 일어나기 위해 필요합니다. 건강 증진이 중요합니다. 마음과 몸은 강력한 두 동맹이며 우리는 둘 다

돌봐야 합니다. 당신은 드릴을 알고 있습니다 : 건강한 식단, 운동 및 휴식! 또한 다른 사람들과 연결하는 데 도움이 됩니다. 그것이 가족이든, 친구이든, 동료이든, 지원 그룹이든. 이것의 힘을 과소평가해서는 안 됩니다. 그렇기 때문에 마인드 앤 모션과 같은 프로그램은 청소년들이 서로 연결되고 강력한 네트워크를 형성할 수 있는 좋은 기회입니다. 대유행은 우리의 사회적 습관과 서로 연결하는 능력에 많은 제한을 가했지만 그것이 불가능하게 만들지는 않았습니다. 기술과 소셜 미디어 플랫폼의 적절한 사용으로 우리는 여전히 다양한 그룹에서 서로 연결하고 생각, 우려 및 도전을 자유롭게 표현할 수 있는 편안한 공간을 즐길 수 있습니다. 부모는 적절한 감독과 자녀가 이러한 미디어에 액세스할 수 있도록 허용하는 것 사이의 균형을 통해 이를 촉진하는 역할이 있습니다.

기억해야 할 핵심은 전염병이 우리 삶의 다른 측면과 함께 극복하기 어려울 것이라는 점입니다. 그러나 우리가 사용할 수 있는 가장 강력한 도구 중 하나는 '마음'입니다. 마음을 준비하는 데 필요한 조치를 취하면 나머지는 따를 것입니다. "팬데믹 대 마음"의 싸움에서 마음이 이겨야 합니다!