**현대인과 정신건강 서술형 문제**

**나, 주변 사람들의 정신건강을 위해 활용해 보았거나 활용해봐야겠다고 생각한 지식이나 활용법**

저는 연축성 발성장애를 가지고 있어서 다른 사람들 앞에서 이야기를 하는것에 대한 불안과 그러한 상황에 대한 스트레스가 있습니다.

이러한 스트레스에 대처하기 위해서 지금까지는 회피를 하는 소극적인 대처 방법을 통하여, 면접같은 상황이나 발표 등의 상황을 만들지 않는 방향으로만 대처를 해왔습니다. 그러나 이러한 방법은 자책과 특정 상황이 다가올 때 지속적인 스트레스로 다가왔고, 이것을 해소하기 위해 노력을 하기로 마음먹고 배운 활용법을 통하여 한 학기 동안 활용해 보았습니다.

우선, 이러한 자극에 대한 노출을 해보았습니다. 예전에는 작은 자리에서 조차 아무 말 하지 못하던 제가, 이런 저런 자리에서 이야기를 조금 씩 시도해보았고(현대인과 정신건강 수업 심리 검사 그림 자료를 제출해서 zoom으로 이야기 한 것 또한 제게는 도전 이자 첫 발걸음이였습니다.)

또한 4-7-8 호흡법을 학습하여, 시험 보기 전 이나 긴장이 되는 상황 전에 이완 훈련을 해주고 있습니다. 이 호흡법은 주변에 회사 면접을 준비하는 친구들이 많아 그 친구들에게도 알려주었습니다. 또한 스트레스를 관리하기 위해서 운동을 생활화 하게 되었습니다. 저는 요가를 끊어서 꾸준히 다니고 있습니다. (주 3회)

땀을 흘리며 요가를 하는것과 명상과 호흡이 저를 되돌아보고, 힘들었던 하루를 정리하게 해준다고 느꼈습니다. 그리고 주변의 좋아하는 자취생 친구들과 한강에 가서 걷기, 또는 산책하기를 통해 유산소 운동을 실시합니다. 원래는 낮엔 덥다는 이유로 굳이 잘 나가지 않았는데 요즘에는 산책도 하며 햇빛 보는 것을 즐기고 있습니다.

이러한 방식으로 제 스트레스가 나에게 주는 의미가 무엇일지 생각해보고 제 콤플렉스를 받아들이고 이것을 수용하는 방향으로 실천하며 극복하고자 노력하고 있습니다.