

PAVE

감정적인 웰빙 팁

가족 보호자를 위한

다른 사람들과 연결

- ☐ 비슷한 스트레스를 겪고 있는 사람들과 정기적으로 소통하세요.
- ☐ wapave.org/events에서 다가오는 가족 및 청소년 지원 그룹과 이벤트를 보려면 PAVE 달력을 확인하세요.

충분한 수면을 취하세요

- ☐ 오후 7시 이후에는 화면을 끄거나 블루라이트 필터를 사용하세요.
- ☐ 잠자리에 들기 전에 차분한 음악이나 명상적인 소리를 들어보세요.
- ☐ 카모마일과 같은 허브차로 저녁을 마무리하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

몸을 움직이세요

- ☐ 걷다
- ☐ 춤
- ☐ 요가를 하다
- ☐ 트램펄린에 뛰어들다
- ☐ 해엄
- ☐ 하이킹을 가다

마음챙김을 실천하다

- ☐ 색칠하고, 예술 작품을 만들고, 공예품을 만드세요
- ☐ 일기를 쓰고, 반성하고, 감정을 명명하세요
- ☐ 퍼즐이나 프로젝트를 조립하세요
- ☐ 야외에서 시간을 보내다

일정 시간

- ☐ 아이들과의 데이트처럼 즐거운 시간을 보내기 위한 개인적인 약속을 정하세요.
- ☐ 건강관리 일상을 위한 시간을 내세요.
- ☐ 여유를 갖기 위해 "나만을 위한 시간"을 계획하세요.
- ☐ 거절하고 경계를 정하세요.

도움을 구하세요

- ☐ 단기간의 일시적 휴식을 위한 휴양 케어 기회를 알아보세요.
- ☐ 발달장애관리국(Developmental Disabilities Administration, DDA) 휴양 케어 면제 또는 [Lifespan Respite Washington \(LRW\)](http://LifespanRespiteWashington.org) 휴양 바우처 프로그램을 확인하세요.

스트레스 관리

- ☐ 신체 활동을 위한 시간을 내세요.
- ☐ 마음챙김을 실천하세요.
- ☐ 예상되는 스트레스를 최소화하기 위한 조직을 포함하여 자기 관리를 위한 시간을 계획하세요.