

트라우마에 대처할 수 있는 회복력 기르기

정서적이고 심리적인 트라우마는 다양한 형태로 나타날 수 있습니다. 이러한 트라우마는 심각한 사고, 부상, 공격 등과 같은 일회성 사건이나 위협, 안전 불감증, 버거움 및/또는 고립감을 느낄 수 있는 일상에서의 지속적인 상황으로 인해 발생할 수 있습니다. 그리고 방임이나 성적, 신체적 또는 언어적 학대, 안정적이지 않은 환경에서의 생활 등 어린 시절의 경험으로 인해서도 발생할 수 있습니다. 사랑하는 사람의 갑작스러운 사망과 같은 비극적인 사건으로 인해 발생할 수도 있습니다.

트라우마를 유발한 사건은 개인 또는 단체 전체에 영향을 미칠 수 있습니다. 유색인종의 경우, 지속적으로 경험하는 다양한 노골적이고 미묘한 형태의 인종차별은 트라우마로 작용하며, 외상후 스트레스 장애와 유사한 증상으로 건강과 웰빙을 위협하는 인종에 기반한 외상성 스트레스로 나타날 수 있습니다.

특정 사건이나 상황이 무엇이든 간에, 사람이 고통과 혼란을 심하게 느낄수록 트라우마를 유발할 가능성이 더 높습니다.

트라우마를 겪은 많은 사람들은 그 사건에 대한 예측할 수 없는 감정과 회상, 심한 불안, 주체할 수 없는 생각, 두통 또는 메스꺼움과 같은 신체적 증상을 겪기도 합니다. (참고: 이러한 증상이 점점 심해지고 수개월 또는 수년간 지속되며 일상 생활에 지장을 준다면 외상후 스트레스 장애일 수 있습니다. 의사나 정신 건강 전문가에게 도움을 요청하세요.)

트라우마는 사람마다 다르게 영향을 주지만, 회복력을 기르면 단기적으로도 그리고 평생 동안, 적응하고 살아가는 것이 쉬워질 수 있습니다.

유발 요인 관리하기

트라우마를 겪은 사람은 회상을 유발하는 것, 즉, 냄새, 소리, 목소리, 이미지 같은 것 없이 하루를 지내기가 어려울 수 있습니다. 그러한 사람은 회상 유발 요인이 있을 때 트라우마를 유발한 사건에서 느꼈던 감정적, 신체적 고통을 느끼게 됩니다. 자신이 겪고 있는 것을 이해함으로써 잠재적인 유발 요인을 더 잘 관리하고 통제할 수 있습니다.

예를 들어 올림픽 금메달리스트인 체조 선수 Aly Raisman은 성적 학대를 경험했으며 아동 학대 퇴치 운동의 대변인으로 활동하고 있습니다. 그녀는 인터뷰에서 사람들이 그녀의 활약상에 대한 감사와 함께 자신의 성폭력 경험을 털어놓을 때 그녀가 겪는 스트레스와 감정적 부담을 줄이기 위해 그녀 스스로를 보호하는 방법에 대해 이야기합니다. 그녀는 피해자를 돕고 싶지만, 피해자의 학대에 대한 자세한 이야기를 들으면 자신의 경험이 떠오를 수 있다는 것을 알고 있습니다. 그래서 그녀는 피해자에게 구체적인 이야기는 하지 말아 달라고 요청합니다.

트라우마에 대한 또 다른 흔한 반응은 부정적인 생각을 끊임없이 겪은 일이 다시 생각나는 것입니다. 이러한 경우에는 불안, 초조, 분노, 슬픔, 스트레스 또는 다른 강렬한 감정을 느끼는 등 감정이 격해질 수 있습니다.

그런 사람은 자신이 반추하고 있다는 것을 인정하고, 생각은 마음대로 떠오를 수 있지만 주제를 다루는 것은 통제할 수 있다는 점을 상기하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 무슨 일이 일어나고 있는지, 왜 그런지 생각해 보면 초점을 바꾸고 악순환을 멈출 수 있습니다. 심호흡을 하고 차분해지면, 과거가 아닌 현재 순간에서 일어나는 일에 다시 초점을 맞추는 것이 쉬워질 수 있습니다. 신체 상태를 정신적으로 살펴보세요. 예를 들어, 목과 어깨가 긴장되어 있다는 것을 알아차리면, 어깨를 천천히 돌리고 머리를 옆으로 천천히 기울이면서 긴장을 풀 수 있습니다.

예를 들어, 기분이 들뜨다거나 심박동이 빨라지는 등 신경 에너지가 높아진다고 느껴지면 상쾌하게 산책을 하거나 요가나 명상을 하면 완화될 수 있습니다. 힘든 시기를 극복하는 데 도움이 되는 셀프 지원 앱을 사용하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

차분하게 평온함을 되찾고 감정을 다시 조절하는 방법을 찾는 것이 목표입니다. 생각이 머리에 떠오르는 것을 통제할 수는 없지만, 생각에 반응하는 방식과 그로 인해 떠오르는 감정은 관리할 수 있습니다.

할 수 있는 것만 통제

현재에 충실하는 방법을 찾는 것 외에도 내일 무슨 일이 일어나든 현재를 잘 견딜 수 있는 전반적인 회복력을 기를 수도 있습니다. 회복력을 기르기 위한 요소로서, 심리학자들은 일반적으로 네 가지 핵심 요소, 즉, 유대감, 웰빙, 목적, 건강한 사고를 꼽습니다.

- **소통** - 트라우마를 겪는 사람들은 때때로 스스로를 고립시키고 움츠러들려고 합니다. 하지만 혼자가 아니라는 사실을 기억하고 자신을 챙기는 사람들과 소통하는 것이 중요합니다. 인정 넘치는 사랑하는 사람들이 나를 정서적으로 지원할 수 있도록 하세요. 또한 트라우마 생존자를 위한 지원 그룹에 참여하여 회복 여정에서 도움을 받는 것도 좋습니다.
- **웰빙** - 셀프 케어 연습은 내가 신체적으로, 정신적으로, 그리고 정서적으로 더 강해지는 데 도움이 됩니다. 건강과 웰빙을 향상하는 방법은 생각보다 간단하여 규칙적으로 운동하고, 충분한 수면을 취하며, 균형 잡힌 식단을 섭취하고, 좋아하는 일을 하는 시간을 갖는 것일 수 있습니다. 또한, 자신이 알게 된 유발 요인에 대한 노출도 제한해야 합니다.
- **목적** - 타인을 돕는 일은 스스로 힘을 얻고 목적 의식을 강화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 관심이 가는 단체에서 자원봉사를 하거나 친구의 프로젝트를 돕는 등 목적 의식을 키울 수 있는 방법을 생각해 보세요. 현실적인 목표를 세우고 이를 달성하기 위해 행동함으로써 스스로 힘을 얻을 수 있습니다. 또한, 극복한 어려움과 성취에 대한 생각을 함으로써 긍정적 자기 이미지도 키울 수 있습니다.
- **건강한 사고** - 사물을 객관적으로 바라볼 수 있도록 최선을 다하세요. 자신이 통제할 수 있는 것과 통제할 수 없는 것을 파악하고 이를 받아들이세요. 통제할 수 있는 것은 통제하고, 통제할 수 없는 것은 최선을 다해 그냥 두세요. 새로운 도전이 나타나면 긴 안목으로 바라보고 다른 도전에 어떻게 맞서고 극복했는지를 더 넓은 맥락에서 생각하세요. 인생에서 있었던 좋은 일들을 기억하고 더 좋은 일이 일어날 것이라고 기대하세요. 이는 희망적인 생각을 유지하는 데 도움이 되며, 더 행복하고 생산적이며 회복력을 향상하는 데 도움이 될 수 있습니다.

전문가의 도움 받기

정신 건강과 웰빙을 증진하고 회복력을 키우기 위해 고려할 수 있는 몇 가지 사항은 다음과 같습니다. 전문 정신 건강 전문가는 각 개인의 필요와 상황에 적합한 회복 전략을 개발하는 데 도움을 줄 수 있습니다.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

출처

- LinkedIn. [Mind your emotional triggers.](#)
- Harvard Business Review. [Handle your stress better by knowing what causes it.](#)
- American Psychological Association. [Building your resilience.](#)
- American Psychological Association. [Resilience guide for parents and teachers.](#)
- Centers for Disease Control and Prevention. [Healthcare personnel and first responders: How to cope with stress and build resilience during the COVID-19 pandemic.](#)
- HelpGuide. [Emotional and psychological trauma.](#)
- Mental Health America. [Tools 2 Thrive.](#)
- Parade. [It's not close to being over.](#)
- National Alliance on Mental Illness. [7 tools for managing traumatic stress.](#)
- American Psychological Association. [The effects of trauma do not have to last a lifetime.](#)
- Kids Health. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)
- The Atlantic. [The pandemic did not affect mental health the way you think.](#)
- Sage Journals. [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic.](#)
- Mental Health America. [Racial trauma.](#)
- Mayo Clinic. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)
- American Psychological Association. [Trauma.](#)
- National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). [Understanding the impact of trauma.](#)



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 143394-022024 OHC