전쟁과 분쟁 중의 대처

전쟁에 대해 또는 전쟁을 겪거나 목격한 사람에게 어떤 영향이 있을지에 대해 이야기하기는 쉽지 않습니다. 전쟁은 정서적, 심리적, 정신적으로 외상을 초래하고 사람들에게 공포스럽고 충격적이고 혼란스러운 사건들을 노출시킬 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, 피로, 두통 또는 메스꺼움과 같은 신체적 증상을 겪기도 합니다. 많은 사람들에게 이러한 증상은 시간이 지나면 줄어들기 시작합니다. 그러나 같은 증상이 지속되어 일상 생활이 힘든 사람들도 있습니다.

이전 10년간 전쟁이나 분쟁을 겪은 사람들 중에서 약 22%가 우울, 불안, 외상후 스트레스 장애 증상, 양극성 장애 또는 정신분열증을 앓고, 5%는 심한 정신 건강 장애를 앓습니다.[1] 트라우마는 만성 질환(가령, 심장병, 당뇨병, 암)과 사회 문제(가령, 가난, 범죄, 폭력)의 위험을 높이기도 합니다.[2]

불행히도, 분쟁 상황 속에 인도주의적 손길이 있더라도 양질의 저렴한 의료 이용에 제약이 있다는 어려운 현실과 함께 이런 위험이 높아집니다.[3]

이런 점을 염두에 두고, 본 자료는 트라우마가 어떻게 나타나는지와 함께, 증상을 완화할 수 있는 셀프 케어 방법을 안내합니다. 트라우마는 사람마다 다르게 영향을 주지만, 회복력을 기르면 단기적으로도 그리고 평생 동안, 적응하고 살아가는 것이 쉬워질 수 있습니다.

유발 요인 관리

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 트라우마 사건에서 느꼈던 감정적, 신체적 고통을 느끼게 됩니다. 자신이 겪고 있는 것을 이해함으로써 잠재적 유발 요인을 더 잘 관리하고 통제하는 방법을 배울 수 있습니다.

예를 들어, 지속 중인 전쟁 뉴스 영상을 보거나 다른 사람이 겪은 학대에 대해 자세히 들을 때 자신의 경험을 회상하게 됨을 깨닫게 된다면, 그런 뉴스에 노출되는 것을 제한하고 다른 피해자들에게 그들이 겪은 것을 자세히 이야기하지 말라고 부탁할 수 있습니다.

트라우마에 대한 또 다른 흔한 반응은 부정적인 생각을 곱씹거나 겪은 일이 다시 생각나는 것입니다. 이런 경우에 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 그런 생각을 다루는 것은 통제할 수 있다는 점을 상기하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 무슨 일이 왜 일어나고 있는지에 대해 의도적으로 생각하면 초점을 바꾸고, 되풀이되는 순환을 멈출 수 있습니다. 심호흡을 하고 차분해지면, 과거가 아닌 현재 순간에서 일어나는 일에 다시 초점을 맞추는 것이 쉬워질 수 있습니다. 자신의 몸을 마음 속으로 그려보는 것도 사고 패턴을 멈추고 현재에 집중하는 데 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 목과 어깨가 긴장되어 있다는 것을 알아차리면, 어깨를 천천히 돌리고 머리를 옆으로 천천히 기울이면서 긴장을 풀 수 있습니다.

기분이 들뜬다거나 심박동이 빨라지는 등 신경 에너지가 높아진다고 느끼면, 상쾌하게 산책을 하거나 요가나 명상을 하면 완화될 수 있습니다.

차분하게 평온함을 되찾고 감정을 다시 조절하는 방법을 찾는 것이 목표입니다. 생각이 머리에 떠오르는 것을 통제할 수는 없지만, 떠오르는 고통스러운 생각과 감정에 어떻게 대응할지를 관리하기 위해 노력할 수는 있습니다.

optumwellbeing.com에 여러분과 가족들이 이용할 수 있는 다양한 자원들이 있습니다.

저희 위기 지원 센터에서는 여러분이 도움을 가장 필요로 하는 순간에 정서적 지원 자원과 정보를 제공합니다. 정신 건강, 충격적인 사건, 자연 재해, 사별의 아픔, 위기의 청소년 지원 등을 비롯한 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.

통제력을 가지세요

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

- **유대감.** 트라우마를 겪는 사람들은 때때로 스스로를 고립시키고 움츠러들려고 합니다. 그러나 트라우마를 겪고 정신 건강의 문제가 있는 것이 약함의 표시이거나 드문 일이 아니며 혼자서만 겪어내지 않아도 된다는 점을 스스로에게 상기시켜야 합니다. 친밀한 관계 밖의 사람들을 포함하여 다른 사람들과 항상 연결을 유지하고, 도움을 받아들이는 것이 중요합니다. 회복 과정에서 도움을 얻기 위해 트라우마 생존자들 같은 지원 그룹에 참여하는 것도 도움이 될 수 있습니다.
- **웰니스.** 셀프 케어 연습은 사람들이 신체적으로, 정신적으로, 그리고 정서적으로 더 강해지는 데 도움이 됩니다. 각자의 상황이 다르다는 것을 이해하고, 특히 불안정하고 불확실한 시기에는 유발 요인에 노출을 줄이고 술, 약물, 담배를 대처 기전으로 이용하는 것을 피하여 전반적인 건강과 웰빙을 관리하기 위해 최선을 다해야 합니다.
- **목적.** 다른 사람들을 도와 주면, 스스로 힘을 얻고 목적 의식이 강화되고 희망을 갖게 됩니다. 어려움에 처한 친구를 돕거나, 인도주의 단체에 자원봉사를 하거나 다른 피해자나 가족들의 일상을 돕는 등, 상황에 맞는 방법을 찾아볼 수 있습니다. 또한, 인생에서 극복한 어려움과 성취한 것에 대한 생각을 함으로써 긍정적 자기 이미지를 키울 수 있습니다.
- **건강한 사고.** 특히 어려운 시기에 많은 사람들은 자신이 통제할 수 있는 것과 통제할 수 없는 것을 구별하고 받아들이는 법을 배워 상황을 극복합니다. 새로운 어려움이 생기면 멀리 내다보고, 예전에 겪고 이겨낸 어려움을 기억하며, 더 큰 그림을 보기 위해 최선을 다해야 합니다. 이렇게 하면 현재 상황이 어떻든 어려움을 극복할 수 있고 삶이 다시 좋아질 수 있다는 관점을 갖게 되고 그것이 긍정적 기준이 됩니다. 그러면 사람이 희망을 다시 갖게 되고, 이것이 회복력을 높여줍니다.

많은 PTSD 유발 요인들을 개인이 통제할 수는 없지만, PTSD 증상이 생긴 후에 효과적인 치료를 받는 것이 증상을 줄이고 일상의 기능을 더 잘하기 위해 매우 중요합니다. 증상이 한 달 이상 지속되거나 악화되면, 의사 또는 정신 건강 전문가와 상담하거나 정신 건강 서비스를 연결해 줄 수 있는 지원 단체나 기관에 연락해야 합니다.

도움이 필요한 순간에 위기 지원

더 많은 위기 지원 자원과 정보가 필요하시면 optumwellbeing.com을 방문해 주십시오.

도움을 요청할 연락처

출처:

1. World Health Organization, "Mental health in emergencies." https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies. 접속 일자, 2022년 4월 22일.
2. World Health Organization, "Injuries and violence." https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence. 접속 일자, 2022년 4월 22일.
3. World Health Organization, "Mental health in emergencies." https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies. 접속 일자, 2022년 4월 22일.

추가 출처:

MentalHealth.org.uk, "Trauma." https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma. 접속 일자, 2022년 4월 22일.

American Psychological Association, "Building your resilience." https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience. 접속 일자, 2022년 4월 22일.

Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

HelpGuide, "Emotional and Psychological Trauma." https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#.
접속 일자, 2022년 4월 22일.

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." https://www.apa.org/research/action/ptsd. 접속 일자, 2022년 4월 22일.

American Psychological Association, "Trauma." https://www.apa.org/topics/trauma. 접속 일자, 2022년 4월 22일.

National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults. 접속 일자, 2022년 4월 22일.

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAIaIQobChMIxNP35_ao9wIVEpXICh3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE. 접속 일자, 2022년 4월 22일.

Optum

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하시거나 가까운 외래 진료 센터 또는 응급실로 가십시오. 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.

Optum®은 미국과 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum. 모든 권한 보유. WF12062251 143821-022024 OHC