

위기 지원



트라우마에 대처하기



한눈에 보기

- 외상은 우리의 평범한 삶에 영향을 미치는 갑작스러운 사건입니다.
- 무력감, 슬픔, 분노, 죄책감뿐만 아니라 두통이나 식욕 부진과 같은 신체적 증상을 경험할 수 있습니다.
- 자기 관리를 잘 하고, 다른 사람의 지원을 받으면 외상에 대처하는 데 도움이 됩니다.



기대할 수 있는 사항

외상은 우리의 평범한 삶에 극적인 영향을 미치고 세상을 보는 방식을 바꾸는 갑작스러운 사건입니다. 여기에는 가까운 가족의 질병, 자동차 사고, 폭행 또는 기타 위협적인 사건이 포함될 수 있습니다. 인간 경험의 '정상적인' 범위에 속하지 않는 사건 이후 충격과 다소 괴로움을 느끼는 것은 정상입니다. '비정상인 것은 내가 아니라 그 상황이라는 것을 기억하십시오.



외상에 대한 감정적 반응

일반적으로 외상 사건 후에 다음과 같은 감정이나 증상이 나타날 수 있습니다.

- **무력감:** 더 이상 자신의 삶이나 감정을 통제할 수 없다고 느낄 수 있습니다. 사건에 대한 반복적인 기억을 경험하고 생각을 통제할 수 없다고 느끼기도 합니다.
- **슬픔:** 자주 울음이 터질 것처럼 느낄 수 있습니다.
- **분노:** 일어난 일에 대해, 그리고 그것을 야기했거나 발생하도록 허용한 것에 대해 분노를 경험할 수 있습니다. 이는 불공평함이나 다른 사람들이 제대로 이해하지 못한다는 느낌과 결부될 수 있습니다.
- **죄책감:** 내가 한 일 또는 하지 않은 일의 결과에 대해, 또는 사건에 더 개인적으로 영향을 받은 사람들에 비해 기분이 괜찮다는 것에 대해 죄책감을 경험할 수 있습니다.



외상에 대한 신체적 반응

사건 후 다음과 같은 신체적 반응을 경험할 수 있습니다.

- 지속적인 긴장, 두통 및 근육통.
- 불안.
- 집중력 저하(예를 들어 실수를 더 많이 하거나, 일상 업무를 수행하는 데 시간이 더 오래 걸리거나, 더 자주 공상에 빠지는 등).
- 멍하고 마비된 느낌.
- 불면증. 정상적인 수면 패턴에 변화를 경험할 수도 있습니다(예를 들어 잠들기 어려움, 이른 아침 기상 또는 악몽 등).
- 냄새와 소음에 의해 유발될 수 있는, 사건에 대한 플래시백
- 큰 소리나 갑작스러운 움직임에 대해 민감해지고 과도하게 깜짝 놀랍니다. 소리나 움직임이 사건 자체를 상기시키는 경우 더욱 그렇습니다.
- 식욕 상실.



외상에 대한 행동 반응

다음과 같은 행동의 변화를 확인할 수도 있습니다.

- 외상적 사건이 발생한 지역으로 돌아가는 것에 대한 두려움.
- 자신을 고립시키고 다른 사람과 이야기하는 것을 피하려고 함.
- 사건을 상기시키는 것들에 대하여 민감하게 느끼고 사건을 생각하게 만드는 언론 보도 또는 기타 사항을 피함.
- 이전에 즐기던 일이나 사교 활동에 대한 관심 상실.
- 성욕의 변화.
- 일상에 대한 흥미 상실.
- 자신에 대한 자신감과 대처 능력에 대한 믿음 감소.
- 과민성 증대.
- 술을 더 많이 마시는 경향.



무엇을 할 수 있을까요?

- 외상적 사건이 발생한 후에는 자신이 느끼는 감정이 정상임을 스스로에게 상기시키십시오.
- 관련된 다른 사람들이나 유사한 경험을 했던 사람들에게 사건에 대해 이야기하십시오.
- 가까운 친구나 친척과 사건에 관한 사실과 감정을 이야기하십시오.
- 극복을 위해 과도한 알코올을 사용하지 않도록 주의하십시오. 이는 쉽게 통제 불능의 상태로 만들 수 있습니다.
- 과도한 활동을 함으로써 때때로 자신에게 필요한 도움에서 오는 주의를 다른 데로 돌리게 되는 경우에는 해로울 수 있으므로 주의하십시오.
- 때로는 위기 상황에서 도움을 주는 방법을 알고 있는 가족 외의 누군가와 이야기하는 것이 도움이 된다는 점을 인식하십시오(예: 담당 의사, 교회 또는 종교 공동체 구성원, 지역 피해자 지원 제도 등).

한 달 이상이 지난 후에도 반응이 호전되지 않고 악화된다면 도움을 구해야 할 수도 있습니다. 예를 들면 다음과 같은 경험을 할 때에는 그러합니다.

- 행복, 기쁨, 사랑, 기타 긍정적인 감정을 경험할 수 없다고 느끼는 경우.
- 즐기던 일에 관심이 덜한 경우.
- 미래를 상상하는 데 어려움이 있는 경우.
- 사건을 상기시키는 장소와 사람을 계속해서 피하는 경우.
- 악몽, 수면 부족 및/또는 다른 형태의 스트레스와 불안이 지속되는 경우.
- 관계가 심하게 고통스럽거나 성적인 문제가 발생하는 경우.

- 사건 후에 계속해서 과도한 흡연이나 음주를 하는 경우.
- 업무 성과가 저하되는 경우.
- 도와주는 사람으로서 지치고 소진된 경우.

일부 증상은 그다지 중요하지 않은 것처럼 보일 수 있지만 관련이 있을 수 있습니다. 다음과 같은 증상이 그러합니다.

- 원래보다 화를 더 많이 내거나 폭발하는 것을 느끼는 경우.
- 집중할 수 없고 일을 끝내기 위해 더 많이 일해야 함을 느끼는 경우.
- 건망증이 생기고 정신이 멍해지는 것을 느끼는 경우.
- 익숙하지 않은 신체적 고통, 통증, 서투름을 경험하는 경우.
- 사람들과 함께 있는 것이 점점 더 어려워지고 '안전'하다고 느끼는 곳에 머물고 싶은 경우.
- 사건 후에 자신감이나 자존감이 부족해진 경우.



일반적인 조언

- 휴식과 안정의 필요성에 집중하십시오. 진정 활동은 정신적 육체적 회복을 모두 가능하게 합니다.
- 가장 가까운 사람들과 연락을 유지하십시오. 사람들과의 교류는 많은 사람들이 외상 후에 경험하는 외로움을 피하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 최대한 일상으로 돌아가려고 노력하십시오.
- 기억을 완전히 회피하지 마십시오. 경험과 기억을 완전히 회피하면 회복 과정에 해를 끼칠 수 있습니다.
- 다른 사람과 감정을 공유하십시오.
- 운전이나 집안일과 같이 집중이 필요한 일을 할 때는 주의하십시오.
- 이는 지나가는 단계임을 기억하십시오. 시간이 지나면 대부분의 사람들이 완전히 회복됩니다.

이러한 증상이 나타나면 담당 의사 또는 이 프로그램에서 조언을 구하십시오.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

Optum

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.