

트라우마에 대처하기

한눈에 보기

- 트라우마는 일상 생활에 영향을 미치는 갑작스러운 사건입니다.
- 동시에, 무력감, 슬픔, 분노 또는 죄책감같은 정신적 증상뿐만 아니라 두통이나 식욕 부진과 같은 신체적 증상도 경험할 수 있습니다.
- 양호한 자기 관리와 다른 사람의 도움을 받는 것은 트라우마에 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.

예상되는 사항

트라우마는 일상 생활에 극적인 영향을 미치고 세상을 바라보는 방식을 변화시키는 갑작스러운 사건입니다. 이러한 사건에는 가까운 가족의 질병, 교통 사고, 폭행 또는 기타 위협적인 사건이 포함될 수 있습니다. 인간 경험의 '정상' 범위에 속하지 않는 사건을 경험한 후 충격으로 인해 다소 괴로워하는 것은 정상입니다. '정상적이지 않은' 것은 내가 아니라 상황이나 환경이라는 점을 기억하세요.

트라우마에 대한 감정적 반응

이러한 사건 이후에 일반적으로 경험할 수 있는 감정과 증상은 다음과 같습니다.

- **무력감** - 더 이상 자신의 삶이나 감정을 통제할 수 없다는 생각이 들 수 있습니다. 사건에 대한 기억이 반복적으로 떠오르며 자신의 생각을 통제할 수 없다고 생각할 수 있습니다.
- **슬픔** - 눈물이 날 같은 기분이 자주 들 수도 있습니다.
- **분노** - 일어난 일과 그 원인이 되거나 그런 일을 유발한 모든 것에 대해 분노를 느낄 수 있습니다. 이는 불공평하다는 생각이나 다른 사람들이 자신을 제대로 이해하지 못한다는 느낌과 관련이 있을 수 있습니다.
- **죄책감** - 자신이 했거나 하지 않은 일의 결과나 사건에 더 개인적으로 연관된 사람들보다 더 나은 위치에 있다는 느낌으로 인해 죄책감이 들 수 있습니다.

트라우마에 대한 신체적인 반응

사건이 발생한 후에 경험할 수 있는 신체적 반응은 다음과 같습니다.

- 지속적인 긴장, 두통 및 근육통
- 불안감
- 집중력 저하 — 예를 들어, 실수가 잦아지거나 일상적인 업무를 하는 데 시간이 더 오래 걸리거나 공상에 자주 빠지는 등의 일이 일어날 수 있습니다.
- '멍한' 느낌과 무감각함
- 불면증 — 잠들기 어렵고 이른 아침에 일어나거나 악몽을 꾸는 등 정상적인 수면 패턴에서 변화가 나타날 수 있습니다.
- 냄새와 소음에 의해 유발될 수 있는 사건에 대한 회상
- 시끄러운 소음이나 갑작스러운 움직임에 민감하게 반응하는 등, 특히 사건 자체를 상기시키는 경우를 포함한 과도한 불안감
- 식욕 부진

트라우마에 대한 행동 반응

다음과 같은 행동 변화도 나타날 수 있습니다.

- 트라우마를 유발한 사건이 발생한 곳으로 돌아가는 것에 대한 두려움
- 자신을 고립시키고 다른 사람과의 대화를 피하려는 욕구
- 사건을 떠올리는 것에 민감하게 반응하고 언론 보도나 사건을 떠올리게 하는 다른 사안을 피함
- 이전에 즐겼던 일이나 사교 활동에 대한 흥미가 없어짐
- 성욕의 변화
- 일상 생활에 대한 흥미가 사라짐
- 자신에 대한 자신감 및 대처 능력에 대한 신뢰감이 줄어들
- 화를 자주 냄
- 술을 더 많이 마심

어떻게 해야 할까요?

- 트라우마를 유발한 사건을 겪은 후에는 스스로에게 자신이 느끼는 감정이 정상이라고 생각해 보세요.
- 사건과 관련이 있고 비슷한 경험이 있는 다른 사람들과 해당 사건에 대해 이야기를 나눕니다.
- 가까운 친구나 친척과 사건에 대한 사실과 감정에 대해 이야기를 나눕니다.
- 과도한 음주를 통해 대처하지 않도록 주의해야 합니다.
- 일부 경우 과도한 활동은 자신에게 필요한 도움으로부터 주의를 돌릴 때 방해가 될 수 있으므로 주의해야 합니다.
- 주치의(GP), 교회 또는 신앙 공동체의 구성원, 지역 피해자 지원 제도 등 위기 상황에서 도움을 제공하는 방법을 알고 있는 가족 외부의 사람과 이야기하는 것이 도움이 될 수도 있습니다.

한 달 이상의 시간이 지나도 반응이 나아지지 않고 악화된다면 도움을 받아야 할 수도 있습니다. 예시:

- 행복, 기쁨 또는 사랑 및 다른 긍정적인 감정을 느낄 수 없다는 생각이 들
- 예전에는 즐겼던 일에 대한 관심이 줄어들
- 미래를 떠올리는 것이 어려움
- 사건을 떠올리게 하는 장소와 사람을 계속 피하게 됨
- 악몽, 수면 부족 및/또는 다른 형태의 스트레스와 불안이 계속됨
- 인간관계가 심하게 악화되거나 성적인 문제가 발생함
- 사건 이후에도 계속 담배를 피우거나 과음을 함
- 업무 성과가 저하됨
- 도움을 제공하는 사람으로서 '피로'를 느낌

일부 증상은 중요하지 않은 것처럼 보이지 않을 수 있지만, 서로 관련이 있을 수 있습니다. 예시:

- 평소보다 화를 더 많이 내거나 폭발하는 나를 발견함
- 집중력이 떨어지고 일을 완수하려면 더 열심히 노력해야 함
- 건망증이 심해지고 주의가 산만해짐
- 익숙하지 않은 신체적 통증 또는 고통을 느끼거나 어색하다고 느낌
- 사람들과 함께 있는 것이 점점 더 힘들어지고 '안전하다'는 생각이 드는 곳에 있고 싶음
- 사건 후 자신감이나 자존감이 줄어들



일반적인 조언

- 휴식과 안정의 필요성에 집중하세요. 진정 활동을 통해 정신적인 회복과 신체적인 회복을 꾀할 수 있습니다.
 - 가장 가까운 사람들과 연락을 유지하세요. 지속적인 연락은 트라우마를 겪은 후 많은 사람들이 겪는 외로움을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.
 - 가능한 한 정상적인 일상으로 돌아갈 수 있도록 노력하세요.
 - 경험과 기억을 완전히 회피하면 회복 과정에 유해한 영향을 줄 수 있으므로 기억을 완전히 회피하지 않도록 노력하세요.
 - 다른 사람들과 나의 감정을 공유하세요.
 - 운전이나 집안일 등 집중력이 필요한 일을 할 때는 유의하세요.
 - 시간이 지나면 대부분의 사람들이 완전히 회복된다는 사실을 기억하세요.
- 이러한 증상이 나타나면 주치의 또는 이 제도에 조언을 구하세요.



필요한 순간의 위기 지원

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



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 143413-022024 OHC