

위기 지원



재해 후 치유 독려

자연재해(허리케인, 토네이도, 홍수, 화재 등) 또는 인재(총격, 폭발, 직장 내 폭력 등)의 파괴적인 영향에 대처하는 것은 매우 어려울 수 있습니다.



자연재해(허리케인, 토네이도, 홍수, 화재 등) 또는 인재(총격, 폭발, 직장 내 폭력 등)의 파괴적인 영향에 대처하는 것은 매우 어려울 수 있습니다.

그러나 재산 피해나 개인의 안전에 대한 즉각적인 우려를 넘어 정서적 웰빙이 육체적 웰빙만큼 중요할 수 있음을 기억하는 것도 중요합니다.

재해에 관여되거나 목격한 사람 누구든 그것에 영향을 받습니다. 각자의 반응은 자신의 상황에 따라 다르지만 사건 발생 후 며칠 또는 몇 주 동안 다양한 신체적, 정서적 증상을 경험하는 것이 일반적입니다. 여기에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 슬픔
- 긴장과 불안
- 과민성 또는 분노
- 방해받은 수면 패턴
- 인간관계 문제
- 거슬리는 생각, 플래시백 또는 악몽
- 부정성
- 집중력 부족, 집중할 수 없음
- 충격
- 불신
- 죄책감

이러한 모든 증상은 비정상적인 사건에 대한 정상적인 반응입니다. 어떤 종류의 재해를 경험한 경우 치유 과정의 주요 부분은 자신의 감정과 반응을 인정하는 것입니다.



각자의 반응은 자신의 상황에 따라 다릅니다.



자신을 추스리는 방법

모든 사람은 대처하고 치유하는 방법이 다릅니다. 일어난 일을 통제하거나 변경할 수는 없지만 치유 여정을 (어느 정도) 통제할 수는 있습니다. 다음은 외상적 사건이 정서적, 심리적 건강에 미치는 영향을 최소화하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁과 제안입니다.

- **도움을 받으십시오.** 친구나 가족이 지원을 제공하면 받아들이십시오. 도움이 필요하다고 생각되면 요청하십시오. 도움은 장보기나 가사일과 같은 일상적인 일을 누군가가 도와주는 것에서부터 귀하의 기분이 어떤지 이야기할 수 있는 친절하고 신뢰할 수 있는 존재에 이르기까지 그 무엇이든 될 수 있습니다.
- **상황을 받아들이십시오.** 사건은 일어났습니다. 여러분은 그것을 바꿀 수도, 완전히 피할 수도 없습니다. 회피하려는 욕구는 정상적이지만 너무 과하면 치유가 지연될 수 있습니다.
- **자신을 돌보십시오.** 적절한 휴식, 운동 및 영양 섭취를 하십시오. 마약이나 술로 고통을 마비시키려고 하지 마십시오.
- **다른 방법을 찾으십시오.** 예술, 음악, 명상, 휴식, 자연에서 시간 보내기 등 다른 건강한 대처 전략을 고려하십시오.
- **시간을 충분히 가지십시오.** 회복을 위한 정해진 시간표는 없습니다. 인내심을 가지십시오. 자신의 강점과 능력에 집중하십시오.
- **익숙한 것을 포용하십시오.** 많은 사람들이 집과 직장에서 친숙한 일상과 상황으로 돌아가는 데 편안함을 느낍니다.

대부분의 사람들은 자신의 속도로 회복하지만, 치유 과정이 너무 느리게 진행되거나 멈춰졌다고 생각되면 전문가의 도움을 받는 것이 현명할 수 있습니다. 다양한 치료 옵션이 있습니다. 가장 일반적인 두 가지는 심리응급처치(PSA)와 인지행동치료(CBT)입니다.

PSA의 목표는 재해 후 스트레스를 줄이고 대처 기술을 개발하는 것입니다. 개인적으로, 커뮤니티 환경에서 또는 전화로도 할 수 있습니다.

CBT는 개인이 부정적이거나 도움이 되지 않는 사고 및 행동 패턴을 바꾸는 법을 배우도록 돕기 위해 고안된 심리 치료입니다.



적절한 휴식, 운동 및 영양 섭취를 하십시오.

지금까지 우리는 재해 후 성인들의 치유를 독려하는 방법에 집중했습니다. 그러나 노인이나 어린이가 관련되어 있는 경우 더욱 특별한 주의가 필요할 수 있음을 아는 것이 중요합니다. 이러한 경우 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다.



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.