

# 재난 후 치유 돕기

자연재해든(허리케인, 토네이도, 홍수, 화재 등) 인재든(폭발, 직장 폭력, 총기 사고 등) 상관없이, 재난의 파괴적 결과를 감당하는 것은 매우 어려운 일입니다.



## 트라우마와 재난과 관련된 증상

재산 피해나 인명 안전에 대한 즉각적인 우려 외에도, 정서적 안녕도 신체적 안녕만큼 중요할 수 있다는 점을 기억해야 합니다.

재난에 연루되거나 목격한 사람 중에 멀쩡한 사람은 없습니다. 사람마다 반응은 각자의 상황에 따라 다르지만, 사건이 있고 며칠, 몇 주 후에 다양한 신체적, 정서적 증상을 겪는 일이 흔합니다. 다음과 같은 증상이 포함됩니다.

- 슬픔
- 긴장과 불안
- 조급증이나 화
- 수면 방해
- 대인 관계 문제
- 거슬리는 생각, 과거 회상 또는 악몽
- 부정적
- 집중력 저하
- 충격
- 불신
- 죄책감

이런 모든 증상들은 비정상적 사건에 대한 정상적인 반응입니다. 어떤 유형이든 재난을 겪은 사람에게서 치유 과정의 주된 부분은 감정과 반응을 인정하는 것입니다.



## 스스로를 보살피는 방법

사람마다 대처하고 치유하는 방식이 다릅니다. 일어난 일을 통제하거나 바꿀 수는 없지만, 치유 과정을 어느 정도는 통제할 수 있습니다. 다음은 트라우마 사건이 정서적, 신체적 건강에 미치는 영향을 최소화하는 데 도움이 되는 조언과 제안입니다.

- **도움을 받으세요.** 친구나 가족이 도움을 주겠다고 하면 받아들이세요. 도움이 필요하다고 생각되면 도움을 요청하세요. 식료품 쇼핑이나 집안일과 같은 일상적인 일을 도와주는 것부터 자신의 감정에 대해 이야기할 수 있는 친근하고 신뢰할 수 있는 존재가 되어주는 것까지, 그 어떤 것이든 도움이 될 수 있습니다.
- **상황을 받아들이세요.** 사건이나 사고는 이미 일어났습니다. 이미 일어난 일을 바꿀 수도 없고 완전히 피할 수도 없습니다. 피하고 싶은 마음은 당연하지만, 너무 지나치면 치유가 늦어질 수 있습니다.
- **스스로를 돌보세요.** 적절한 휴식과 운동을 하고 영양 섭취를 하도록 하세요. 고통을 피하려고 약물과 알코올을 가까이하지 않도록 하세요.
- **다른 방법을 찾으세요.** 미술, 음악, 명상, 긴장 완화 기법, 자연 속에서 시간보내기과 같은 다른 건강한 대처 방법을 해보세요.
- **여유를 가지세요.** 회복에 정해진 일정은 없습니다. 인내심을 가지세요. 본인의 강점과 능력에 집중하세요.
- **익숙한 것을 받아들이세요.** 집에서와 직장에서, 익숙한 일상과 상황으로 돌아가서 편안함을 느끼는 사람들이 많습니다.

대부분의 사람들은 그들 나름의 시간이 지나면 회복하지만, 치유 과정이 너무 느리거나 교착 상태에 빠졌다고 생각되면, 전문가 도움을 받는 것이 현명합니다. 선택할 수 있는 치료법은 수없이 많습니다. 가장 흔한 두 가지는 심리적 응급 처치(Psychological First Aid, PSA)와 인지 행동 치료(Cognitive Behavioural Therapy, CBT)입니다.

PSA의 목적은 재난 후 스트레스를 줄이고 대처 능력을 기르는 것입니다. 개인적으로, 공동체 환경에서 또는 전화로도 할 수 있습니다.

CBT는 개인들이 부정적이거나 도움이 되지 않는 사고와 행동 패턴을 바꾸는 법을 배우는 데 도움이 되도록 설계된 심리 치료입니다.

지금까지는 성인이 재난 후 치유하도록 격려하는 방법에 전적으로 초점을 맞추어 왔습니다. 노인이나 아동들도 관련되어 있는 경우에는 특별한 주의를 기울여야 한다는 점을 지적하는 것도 중요합니다. 그런 경우에, 전문가 도움을 찾아볼 것을 권합니다.



### 필요한 순간의 위기 지원

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

