

위기 지원



재해 이후 친구와 동료 돕기

자연재해나 사고의 영향을 받은 사랑하는 사람 또는 동료에 대해 걱정하고 있다면 이들이 극복하는 것을 돕기 위해서 여러분이 할 수 있는 일들이 있습니다.



친구와 동료가 재난을 겪은 경우

귀하가 아는 누군가가 홍수, 지진, 허리케인 또는 화재와 같은 자연재해나 비극적인 사건의 영향을 받았다면 무엇을 해야할 지 또는 어떤 일이 예상되는지 아는 것은 매우 어려운 일일 수 있습니다. 정신건강 서비스 센터(Center for Mental Health Services)에서 제시한 재난을 겪은 사람들에 대한 지침을 읽어보십시오.

- 재난을 목격한 사람들 중에 그 영향을 받지 않는 사람은 아무도 없습니다.
- 불안감을 느끼는 것은 정상적인 일입니다.
- 깊은 슬픔, 비탄과 분노는 비정상적인 사건에 대한 정상적인 반응입니다.
- 감정을 인정하는 것은 회복하는 데 도움이 됩니다.
- 힘과 능력에 집중하는 것은 개인들이 치유하는 데 도움이 됩니다.
- 커뮤니티 프로그램과 자원들의 도움을 받는 것은 건전한 일입니다.
- 각 개인별로 필요한 사항과 재난에 대처하는 방법이 모두 다릅니다.



친구 및 동료와 이야기하기

장소와 물질적인 도움을 친구와 동료들에게 제공하는 것 외에도 그들의 이야기를 듣고 지지를 해주는 것이 중요합니다. 감정을 공유하고 이야기를 하도록 독려함으로써 친구가 자신의 감정을 이해하고 이를 표현하며 극복할 방법을 찾도록 도와주는 것입니다.

개인들이 이 시기에 해야 할 모든 일에 대해 생각하는 것이 어려울 수 있기 때문에 귀하의 친구나 동료에게 정기적으로 확인하고 도움을 제공하십시오. 귀하가 해 줄 수 있는 일에 대해 구체적인 예를 알려주십시오 다음은 몇 가지 예입니다.

- 특정한 날에 식사 제공하기.
- 분실했거나 망가진 물건 대체하기.
- 집 청소하기.
- 보험 양식 작성에 도움 제공 또는 전화 걸기.
- 집이 정리될 때까지 또는 보다 안정적인 환경이 될 때까지 반려동물 돌보기.
- 오후에 아이들 돌보기.

심각한 스트레스를 겪고 있는 사람들은 직접적으로 제공하는 도움에 더 잘 반응합니다. 동료가 직장으로 복귀했을 때 귀하의 매니저에게 귀하의 업무량 조정과 업무 적응을 도울 수 있는 방법에 대해 상의하십시오. 동료가 자신의 정상적인 일과로 돌아오는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 특히 계속해서 이사 문제 또는 보험 청구와 같은 문제를 겪고 있을 때는 더 오래 걸립니다.

귀하의 직장 내에서 지지와 지원을 제공할 수 있는 다른 방법에 대해서 귀하의 매니저와 상의하십시오. 귀하가 휴식 시간에 전화하는 것이나 양식 작성을 도와주겠다고 제안할 수도 있습니다.



도움을 구해야 할 시기

때로 재난으로 인한 트라우마는 한 사람이 혼자서 헤쳐나갈 수 있는 수준을 넘어서는 경우가 있을 수 있습니다. 정신건강 서비스 센터에 따르면 다음에 열거된 행동들은 재난을 극복하기 위해 추가적인 지원이 필요한 사람들에게 나타나는 징후입니다.

- 생각한 것을 의사소통하는 것이 어려움
- 수면 장애
- 균형 유지가 어려움
- 쉽게 절망함
- 약물/알코올 사용 증가
- 제한된 집중력 범위
- 업무성과가 낮아짐
- 두통/위장 장애
- 좁은 시야/잘 듣지 못함
- 감기 또는 독감과 유사한 증상
- 혼미한 정신 또는 혼란
- 집중력 저하
- 집 외부로의 외출을 주저함
- 우울감, 슬픔
- 절망감
- 기분의 급격한 변화
- 쉽게 울음을 터뜨림
- 과도한 죄책감 및 자기 회의감
- 군중, 낯선 사람 또는 혼자 있는 것에 대한 공포

심각한 스트레스 징후를 보이는 친구와 이야기를 할 때는 다음의 미국 직업환경의학 학회(American College of Occupational and Environmental Medicine)의 제안을 참조하여 이에 대한 이야기를 꺼내는 것을 고려하십시오.

- 그 사람과 개인적으로 이야기하자고 요청하십시오.
- "어려운 점이 있나요? 이야기하고 싶으세요?"라고 물으십시오.

친구가 건강한 방식으로 스트레스에 대처하도록 독려하십시오. 정신건강 서비스 센터의 스트레스 완화를 위한 다음의 제안들을 귀하의 친구와 공유하십시오. 귀하의 친구에게 다음과 같이 제안하십시오.

- 어렵더라도 분노 및 슬픔과 같은 감정에 대해 이야기하기.
- 통제를 벗어난 사건에 대해 자신에게 책임을 묻지 않기.
- 일상생활 패턴에서 활동적인 생활을 유지하고 필요한 변화를 가져옴으로써 신체적, 정신적 건강 증진하기.
- 최대한 정상적인 일과 유지하기.
- 가족과 친구와 함께 시간 보내기.
- 추모식과 의식에 참석하고 감정 표현의 방식으로 상징물 사용하기.
- 가족, 친구, 교회에 있는 기존의 지원 그룹 활용하기.
- 재난 영상에 대한 노출 제한하기.
- 한 번에 한 가지 일만 처리하기.
- 필요할 때 도움 요청하기.

이 사람에게 즉각적인 도움 또는 관심이 필요하다고 생각하는 경우에는 전문가 또는 가족에게 주저없이 연락해야 합니다.



결론

재난을 경험하게 되면 여러가지 느낌과 감정이 혼합되어 나타날 수 있습니다. 친구나 동료가 직접적으로 영향을 받은 경우 여러분은 그들의 공포와 걱정을 들어주고 그들에게 벅차보이는 일상의 임무들을 도와줌으로써 이들을 지원해줄 수 있습니다. 모든 개인들이 상실과 비극을 서로 다른 방식으로 극복하기는 하지만, 그 사람에게 더 많은 도움이 필요한지를 알려주는 신호에 유의하십시오.



필요할 때 위기 지원 받기

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



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.