

위기 지원



재해 후 자신과 타인 돕기

자연재해나 비극적인 사건의 영향을 받았을 때 무엇을 해야 할지, 어떤 일이 예상되는지 알기가 매우 어려울 수 있습니다. 사건에 직접적으로 관련되었거나 단순히 목격했더라도 그 경험에 영향을 받지 않는 것은 거의 불가능합니다.



자신을 추스리기

자연재해나 비극적인 사건의 영향을 받았을 때 무엇을 해야 할지, 어떤 일이 예상되는지 알기가 매우 어려울 수 있습니다. 사건에 직접적으로 관련되었거나 단순히 목격했더라도 그 경험에 영향을 받지 않는 것은 거의 불가능합니다.

재난과 같은 충격적인 경험에서 회복하는 것은 종종 점진적이고 지속적인 과정이 될 수 있습니다. 기대하거나 예상했던 것보다 시간이 오래 걸릴 수 있지만 회복 과정에 차이를 만들 수 있는 특정 요령과 절차가 있습니다.

- 부정적인 감정을 불러일으킨다면 사건에 대한 뉴스 보도나 소셜 미디어 댓글을 보지 마십시오.
- 자신의 감정과 생각이 치유 과정에서 필요한 부분임을 받아들이십시오.
- 자신의 반응에 대해 스스로를 평가하지 마십시오.
- 서두르지 마십시오. 치유 과정이 자연스럽게 진행되도록 하십시오.
- 스트레스가 느껴지는 상황을 피하십시오
- 할 수 있다고 생각되면 작지만 긍정적인 일부터 익숙한 일상으로 돌아가십시오.
- 도움이 될 것 같으면 해당 경험을 공유한 다른 사람들과 교류하십시오.
- 약물과 알코올의 과도한 사용을 피하십시오.
- 자기 관리에 집중하십시오. 충분한 휴식, 운동, 영양 섭취를 하십시오.



자신의 감정과 생각이 치유 과정에서 필요한 부분임을 받아들이십시오.



나는 충분히 강하다는 것을 증명하기 위해 혼자 회복의 과정을 감당하고픈 욕구가 있을 수 있습니다. 하지만 가까운 사람들의 도움을 구하는 것은 그 자체로 힘의 표시가 될 수 있습니다. 신뢰하는 사람들에게 기대하십시오. 자신의 감정을 그들과 공유하십시오. 조직화된 지원 그룹에서 편안함을 찾을 수도 있습니다.

사건 후 1~2주 동안 외상과 관련된 다양한 신체적, 정서적 반응 또는 증상을 경험할 수 있습니다. 이러한 증상에는 호흡 곤란, 식욕 변화, 수면 장애, 집중력 부족, 분노, 두려움, 죄책감, 정서적 무감각, 고립감, 버림받은 느낌 등이 포함될 수 있습니다.

이러한 증상은 숨기거나 무시할 수 있는 것이 아닙니다. 비정상적인 사건에 대한 정상적인 반응입니다.

시간이 지남에 따라 증상은 종종 감소합니다. 그러나 진전이 없다고 느끼거나 증상이 일상 생활을 관리하는 능력을 방해한다고 생각되는 경우, 또는 약물이나 알코올에 과도하게 탐닉하는 경우 복합/외상적 슬픔 또는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)를 겪고 있을 수 있습니다. 이러한 경우 정신 건강 전문가의 도움을 구하는 것이 바람직한 조치입니다.



다른 사람 돕기

재난 직후 심리적 응급처치(PFA)는 사건에 관련되었거나 목격한 사람들에게 지원과 도움을 제공할 수 있는 방법입니다.

재난 생존자들이 종종 광범위한 신체적, 심리적, 행동적, 영적 반응을 경험한다는 점을 감안할 때 심리적 응급처치는 초기 스트레스를 줄이고 효과적인 대처 기술을 구축하도록 돕기 위해 고안되었습니다.



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.