

재난 이후에 친구와 동료 돕기

자연재해 또는 사고의 영향을 받은 가족이나 동료가 걱정이 된다면 이들이 대처할 수 있도록 도울 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다.



친구나 동료가 재난을 겪었을 때

지진이 홍수, 지진, 허리케인, 화재와 같은 자연재해나 비극적인 사건으로부터 영향을 받은 경우에는 어떻게 해야 하고 무엇을 기대해야 할지를 알기 어려울 수 있습니다. 재난에 대처할 수 있는 정신 건강 서비스 센터에서 제공하는 다음과 같은 개인 지침을 읽어보세요.

- 재난을 목격한 모든 사람은 재난으로부터 영향을 받게 됩니다.
- 불안감을 느끼는 것은 정상입니다.
- 깊은 슬픔과 애도, 분노는 비정상적인 사건에 대한 정상적인 반응입니다.
- 감정을 인정하는 것은 회복하는 데 도움이 됩니다.
- 본인의 강점과 능력에 집중하는 것은 개인의 치유에 도움이 됩니다.
- 커뮤니티 프로그램과 리소스로부터 지원을 받는 것은 건강한 방법입니다.
- 필요한 것과 대처 방법은 사람마다 다릅니다.



친구 및 동료와 대화하기

친구와 동료에게 심터와 물리적인 도움을 제공하는 것뿐만 아니라, 그들의 이야기를 들어주고 지지해 주는 것도 중요합니다. 감정을 공유하고 대화를 나누도록 격려한다면 친구가 자신의 감정을 파악하고, 표현할 여유를 가지며, 대처 방법을 찾도록 도울 수 있습니다.

지금 당장은 개인적으로 해야 할 일을 모두 생각하는 것이 어려울 수 있으므로 친구나 동료에게 주기적으로 안부를 묻고 도와주십시오. 할 수 있는 일을 구체적인 예시를 들어 알려주십시오. 몇 가지 예시는 다음과 같습니다.

- 특정한 날에 식사 제공하기.
- 분실되거나 파손된 물건 교체하기.
- 집 청소하기.
- 보험 서류 작성을 돕거나 전화 통화하기.
- 집이 정리될 때까지 또는 환경이 안정될 때까지 애완동물 맡아 주기.

- 오후 시간에 아이들 돌봐 주기.

심한 스트레스를 이겨내고 있는 사람은 직접적인 도움 제안에 더 잘 반응합니다. 동료 업무에 복귀하면 업무량을 조정하고 일정에 복귀할 수 있도록 도와줄 수 있는 방법에 대해 상사와 상의하세요. 특히 이사 또는 보험금 청구 등의 문제를 해결하고 있는 경우에는 일상으로 복귀하는 데 시간이 걸릴 수 있습니다.

회사에서 지원과 도움을 제공할 수 있는 다른 방법에 대해 상사와 상의하세요. 쉬는 시간 동안 전화를 받아 주거나 양식 작성을 도와주겠다는 제안을 할 수 있습니다.

도움을 요청할 시기

일부 경우에는 재난의 트라우마가 개인이 혼자서 감당할 수 있는 수준을 넘어설 수도 있습니다. 정신 건강 서비스 센터에 따르면, 재난에 대처하기 위해 추가적인 도움이 필요하다는 신호를 나타내는 행동은 다음과 같습니다.

- 생각을 전달하는 것이 어려움
- 수면 장애
- 균형을 유지하는 것이 어려움
- 쉽게 좌절함
- 약물/음주 증가
- 오랫동안 집중할 수 없음
- 업무 성과 저하
- 두통/복통 문제
- 터널시/귀가 먹먹함
- 감기 또는 독감과 유사한 증상
- 방향 감각 상실 또는 혼란
- 집중력 저하
- 집 밖으로 나가기 싫음
- 우울증, 슬픔
- 절망감
- 기분 변화
- 쉽게 눈물이 남
- 버거운 죄책감과 자기 의심
- 사람이 많을 때, 낯선 사람 또는 혼자 있는 것이 두려움

심각한 스트레스 징후를 보이는 친구와 대화할 때는 미국 직업환경의학회의 다음 제안을 참고하여 대화를 시작해 보세요.

- 사적으로 대화하자고 요청하세요.
- “무슨 문제가 있어? 이야기하고 싶어?”라고 질문해 보세요.

건강한 방법으로 스트레스를 극복할 수 있도록 친구를 격려하세요. 정신 건강 서비스 센터에서 제공하는 스트레스 완화 제안을 친구에게 알려주세요. 친구에게 다음과 같이 제안해 보세요.

- 힘들더라도 분노나 슬픔과 같은 감정에 대해 말하기.
- 자신이 통제할 수 없는 사건에 대해 죄책감을 갖지 않기.
- 일상 생활 패턴을 적극적으로 유지하고 필요한 조정을 하여 신체적, 정서적 상태 향상시키기.
- 가능한 한 정상적인 일상을 유지하기.
- 가족 및 친구들과 시간 보내기.
- 추모식과 기념식에 참여하고 감정을 표현하는 방법으로 상징을 사용하기.
- 가족, 친구, 교회와 같은 기존 지원 그룹을 이용하기.
- 재난을 떠올릴 수 있는 사항에 대한 노출을 제한하기.
- 한 번에 한 가지 일만 하기.
- 필요할 때 도움을 요청하기.

그 사람에게 즉각적인 도움이나 관심이 필요하다고 생각되면 주저하지 말고 전문가나 가족에게 연락하세요.



결론

재난을 겪는 중에는 다양한 느낌과 감정이 뒤섞일 수 있습니다. 친구나 동료가 직접적인 영향을 받은 경우, 그들이 느끼는 두려움과 불안에 귀를 기울이고 버거울 수 있는 일상적인 일을 도와줌으로써 그들을 지원할 수 있습니다. 상실과 비극에 대처하는 방식은 사람마다 다르지만, 그 사람에게 도움이 더 필요할 수 있다는 징후가 있는지 살펴보세요.



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 143242-022024 OHC