재난 후 자신과 다른 사람들 돌보기

자연 재해나 비극으로 피해를 입은 경우에는 무엇을 해야 할지 또는 무엇을 예상할지 알기가 매우 어렵습니다. 사건에 적극적으로 개입이 되었든, 단순히 목격만 했든, 그 경험으로 영향을 받지 않는 것은 거의 불가능합니다.

스스로를 돌보기

재난과 같은 트라우마 경험에서 회복하는 것은 점진적이고 지속적인 과정인 경우가 많습니다. 바라고 예상한 것보다 더 오래 걸릴 수 있지만 회복 과정에서 영향을 줄 수 있는 조언과 절차가 있습니다.

- 부정적인 감정을 유발하는 경우에는 그 사건에 대한 뉴스 보도나 소셜 미디어에서의 논의를 피하세요.
- 기분과 감정이 치유 과정의 필요한 부분이라고 받아들이세요.
- 자신의 반응에 대해 스스로를 판단하지 마세요.
- 서두르지 마세요. 치유 과정이 자연스러운 과정을 거치도록 내버려두세요.
- 스트레스 상황을 피하세요.
- 감당할 수 있겠다는 생각이 들면 작지만 긍정적인 단계를 밟아 익숙한 일상으로 돌아가세요.
- 도움이 될 것이라는 생각이 들면 경험을 공유한 다른 사람들과 연락을 주고 받으세요.
- 과다한 약물과 알코올은 피하세요.
- 자기 돌봄에 집중하세요. 적당한 휴식과 운동을 하고 영양 섭취를 하세요.

트라우마와 관련된 증상

자신이 충분히 강하다는 것을 보여주고 싶어서 혼자 회복 과정을 해내고 싶은 마음이 있을 수 있습니다. 그러나 가까운 사람에게 도움을 구하는 것도 그 자체로 강하다는 표시일 수 있습니다. 믿는 사람에게 의지하세요. 감정을 그들과 나누세요. 조직화된 지원 그룹에서 위안을 찾을 수도 있습니다.

사건이 있고 난 후 첫 주, 또는 두 주가 지나면, 트라우마와 관련된 다양한 신체적, 정서적 반응이나 증상을 겪을 수 있습니다. 이러한 증상에는 호흡 곤란, 식욕의 변화, 수면 방해, 집중력 저하, 분노, 두려움, 죄책감, 감정적 무감각, 고립감, 버려진 느낌 등이 있습니다.

이런 증상들은 숨길 수도 무시할 수도 없는 것들입니다. 비정상적 사건에 대한 정상적인 반응입니다.

시간이 지나면서 증상들은 줄어드는 경우가 많습니다. 그러나 진전이 없는 것 같거나, 증상이 일상 생활을 하는 데 방해가 된다고 생각되거나, 약물이나 알코올에 지나치게 의존하게 되는 경우에는 복합적/외상성 슬픔 또는 외상후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)에 시달리고 있는 것일 수 있습니다. 이런 경우에는 정신 건강 전문가의 도움을 구하는 것이 바람직합니다.

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.

다른 사람 돕기

재난 직후의 심리적 응급처치(Psychological First Aid, PFA)는 사건에 연루되었거나 목격한 사람들에게 당신이 지원을 제공할 수 있는 방법입니다.

재난 생존자가 종종 다양한 신체적, 심리적, 행동적, 정신적 반응을 겪는 것을 감안하면, 심리적 응급처치는 초기 스트레스를 줄이고 효과적인 대처 능력을 기르게 도와줄 수 있도록 설계되었습니다.

필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

Optum

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 143261-022024 OHC