

# 외상후 스트레스 장애를 겪는 사람을 돕는 방법

전쟁과 같이 본인이나 다른 사람들이 심각한 위험에 처한 끔찍한 사건을 경험하거나 목격하면 외상후 스트레스 장애(Post-traumatic Stress Disorder, PTSD)가 생길 위험이 높습니다. PTSD가 발생하면 당사자의 삶이 바뀌고 그 사람을 걱정하는 사람들의 삶도 바뀝니다.

PTSD는 누구에게나 발생할 수 있는 정신 건강 질환입니다. 나약함의 징후가 아니며 드물게 발생하는 것도 아닙니다. 세계적으로 전쟁에서 생존한 3억 5400만 명의 성인들이 PTSD 및/또는 우울증을 겪고 있습니다.\*

PTSD의 증상에는 사건에 대한 회상, 악몽, 심각한 불안증, 사건에 대한 통제 불가능한 생각 등이 포함될 수 있습니다. 이러한 증상은 시간이 지나도 사라지지 않을 수 있으며 업무나 대인 관계를 포함한 일상 생활을 어렵게 할 수 있습니다. PTSD를 겪는 사람들은 다른 변화들 중에서도 평소와 다르게 행동하고, 쉽게 화를 내거나 평소 좋아하는 일을 하기 싫어할 수 있습니다.

이들을 걱정하는 사람들은 두려움을 느끼고 그러한 변화에 대해 불안하게 생각할 수 있습니다. 또한 벌어지는 상황에 대해 화가 나거나 그 사람이 영원히 회복되지 않을지 걱정하기도 합니다. 이러한 감정과 걱정은 일반적인 것입니다.

PTSD에 대해 알아보고 발생 이유를 이해하고, 치료 방법, 도와줄 방법 등에 대해 이해하는 것이 중요합니다.

## Q 징후와 증상

증상은 끔찍한 사건을 목격하거나 경험한 직후부터 시작되거나 수개월에서 수년 후에 시작될 수도 있습니다. PTSD는 다양한 증상을 보이는 데 시간이 지나면서 달라지고 사람에 따라 다를 수 있습니다. 하지만 일반적으로 증상은 1) 갑작스러운 회상, 2) 회피, 3) 사고와 생각의 부정적인 변화, 4) 신체적 감정적 반응의 변화 등과 같이 4가지 유형으로 분류됩니다. 예를 들어 다음의 행동을 보일 수 있습니다.

- 회상, 악몽 또는 매우 사실적인 기억 등을 통해 그러한 사건이 되살아나는 것처럼 느낌
- 끔찍한 사건을 떠올리는 특정 장소, 물건 또는 사람을 회피
- 해당 사건에 대해 자신을 원망하거나 잘 기억하지 못하거나 세상 전체를 위험한 곳으로 인식
- 위험에 처한 것처럼 매우 예민하거나, 자주 화를 내거나 초조해함

6세 이하 어린이의 징후와 증상에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 놀이를 통해 끔찍한 사건 또는 그 일부를 재현
- 끔찍한 사건의 일부가 포함되거나 포함되지 않은 무서운 꿈

PTSD로 인한 스트레스는 우울증이나 알코올 또는 약물 남용과 같은 다른 문제로 이어질 수 있습니다.

**참고:** 많은 PTSD 유발 요인들을 개인이 통제할 수는 없지만, PTSD 증상이 생긴 후에 효과적인 치료를 받는 것이 증상을 줄이고 일상의 기능을 더 잘하기 위해 매우 중요합니다.

\* National Library of Medicine, Institute of Psychology, University of Münster, Münster, Germany. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282. 2022년 4월 20일 접속.

## 도움을 주는 방법

무력감을 느낄 수 있지만 할 수 있는 일은 다양하게 있습니다. 도움을 줄 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- PTSD에 대해 최대한 많이 알아두십시오. PTSD가 사람들에게 미치는 영향을 이해하면 개인이 겪는 문제를 이해하고 더 잘 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 상대방이 이야기를 꺼린다면 이야기를 듣고 싶고 이해하고 싶다고 말하십시오.
- 저녁을 같이 먹거나 게임을 하는 것과 같은 활동을 함께 계획하십시오.
- 산책을 하거나, 자전거를 함께 타거나, 다른 신체 활동을 함께 하여 자연적인 ‘기분이 좋아지는’ 호르몬을 자극하고 기분을 환기시키도록 도와주십시오.
- 가까운 사람들과의 연락을 권장하십시오. 지원 시스템은 개인이 어려운 변화와 스트레스가 많은 시기를 겪는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 상대방에게 지원 그룹이나 병원 방문을 같이 가자고 제안하십시오. 병원 예약을 관리하고 동행할 수도 있습니다.

상대방이 도움을 원하지 않을 수도 있습니다. 도움을 거절하는 것도 PTSD의 증상 중 하나임을 기억하십시오. 거절하는 사람은 말하거나, 그룹 활동에 참여하거나, 다른 사람들이 주변에 있는 것을 싫어할 수 있습니다. 그 사람과 거리를 두되 언제든지 도와줄 준비가 되었다고 알려십시오.

## 분노 또는 폭력적 행동에 대처하기

사람은 많은 것들에 분노를 느낄 수 있습니다. 분노는 트라우마에 대한 정상적인 반응이지만 관계를 해치고 명료하게 사고하는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 분노는 두려움이 될 수도 있습니다. 분노가 폭력적 행동이나 학대로 이어진다면 위험합니다. 안전한 장소로 가서 즉시 도움을 요청하세요. 아이들도 안전한 장소에 있게 하세요.

화가 난 사람에게 말을 걸기는 어렵습니다. 이럴 때 할 수 있는 한 가지는 타임아웃 방식을 정하는 것입니다. 이렇게 하면 화가 난 상태에서도 대화를 할 방법을 찾을 수 있습니다. 다음은 이를 위한 한 가지 방법입니다.

- 언제든지 두 사람 중에서 한 명이 중단을 요청할 수 있다는 것에 동의합니다.
- 누군가 중단을 요청하면 이야기를 중지하는 것에 동의합니다.
- 중단을 요청할 때 사용할 신호를 결정합니다. 이 신호는 직접 말하는 단어 또는 손짓이 될 수 있습니다.
- 중단하는 동안 어디에 있을지 무엇을 할지 서로 이야기하는 것에 동의합니다. 다시 돌아올 시간을 서로 이야기합니다.

이야기를 중단한 동안 얼마나 화가 났는지에 몰두하지 마십시오. 그 대신 어떻게 이야기를 하고 문제를 해결할지에 대해 침착하게 생각하십시오.

돌아온 후:

- 순서를 정해 문제의 해결책에 대해 이야기하십시오. 이야기에 끼여들지 말고 경청하십시오.
- ‘내 생각에는’ 또는 ‘내가 느끼기에는’과 같이 ‘내가’로 시작되는 문장을 사용하십시오. ‘너’로 시작되는 문장은 비난하는 것으로 들릴 수 있습니다.
- 서로의 생각을 기꺼이 받아들이십시오. 서로 비난하지 마십시오.
- 서로 효과적이라고 생각하는 것에 초점을 맞추십시오. 서로 좋은 생각을 가지고 있을 수 있습니다.
- 사용할 해결책에 대해 서로 합의하십시오.

## 의사소통 개선

본인과 PTSD를 가진 사람이 서로의 기분, 걱정, 일상적 문제를 이야기하는 데 문제가 있다면 의사소통을 개선할 방법이 있습니다.

- 명확하게 설명하고 요점을 말합니다.
- 긍정적으로 표현합니다. 원망하는 말과 부정적인 표현은 상황에 도움이 되지 않습니다.
- 경청하십시오. 논쟁하거나 말할 때 끼어들지 마십시오. 들은 내용을 다시 말하여 올바르게 이해했는지 확인하고 더 알아야 한다면 질문하십시오.
- 기분을 말로 표현하십시오. 상대방은 내가 명확하게 기분을 말하지 않는 한 내가 슬퍼하거나 불안해하는 것을 모를 수 있습니다.
- 상대방도 기분을 말로 표현하도록 도와주십시오. “지금 화가 나나요? 슬픈가요? 걱정되나요?”와 같은 질문을 하십시오.
- 어떻게 도와줄 수 있는지 물어보십시오.
- 조언을 달라고 말할 때까지 조언하지 마십시오.

## 스스로를 보살피세요

변화는 스트레스를 받는 일입니다. 자신을 돌보면 자신의 건강과 웰빙을 더 쉽게 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 모든 일에 정답이 있는 것이 아님을 스스로에게 상기시키십시오. 가끔 절망감을 느끼는 것은 정상입니다.
- 변화가 천천히 이루어진다고 해도 초조해 하지 마십시오. 바뀌지 않는 사람도 있습니다. 사람들은 스스로 변해야 합니다.
- 외부 활동을 포기하지 마십시오. 좋아하는 활동과 취미를 위한 시간을 할애하십시오. 친구들을 계속 만나십시오.
- 혼자 있는 시간도 가지십시오. 자신의 생각을 정리하고 ‘재충전’할 조용한 장소를 찾아보십시오.
- 긍정적인 일들을 기억하십시오. 걱정과 스트레스에 놀리기 쉽습니다. 하지만 과거의 좋은 추억과 앞으로 일어날 좋은 일들을 축하하는 것을 잊지 마십시오.

## 도움 받기

어려운 시기에는 의지할 수 있는 사람이 있는 것이 중요합니다. 이들은 자신의 지원 네트워크이며, 아이의 등교를 도와주거나, 보살펴주고 이해를 해주며 일상 생활에 도움을 줄 수 있습니다. 가까운 사람들, 지원 그룹, 단체, 의료 전문가에게 도움을 요청하십시오.



## 필요한 순간의 위기 지원

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

작가: Healthwise 직원 의료 검토. Adam Husney 의학박사, 가정의학, Kathleen Romito 의학박사, 가정의학, Jessica Hamblen 박사, 외상 후 스트레스 장애.

### 출처

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? [ptsd.va.gov/understand/common/index.asp](https://ptsd.va.gov/understand/common/index.asp). 2022년 4월 20일 접속.
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. [nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder](https://nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). 2022년 4월 20일 접속.



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 142957-022024 OHC