

외상후 스트레스 장애의 징후와 증상

충격적이고 매우 고통스러운 전쟁을 목격하거나 경험하고 본인이나 타인의 생명이 위험하다고 생각한다면 외상후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)가 발생할 위험이 큼니다.

PTSD는 정신 건강 질환으로서 전 세계의 수많은 전쟁 생존자들에게 영향을 줍니다.* 증상에는 사건에 대한 회상, 악몽 및 심각한 불안증, 개인이 목격하거나 경험한 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.

PTSD 증상은 강도, 경과 시간, 개인에 따라 다양할 수 있습니다. 일반적으로 스트레스를 받거나 겪은 일이 생각나면 더 많은 증상이 나타날 수 있습니다. 예를 들어, 자동차의 후진 소리를 듣거나, 뉴스 기사를 보고 전투 경험, 집에서 탈출한 일, 가까운 사람과 이별한 기억들이 떠오를 수 있습니다.



PTSD 증상은 일반적으로 다음의 4가지 유형으로 분류됩니다.

갑작스러운 회상에는 다음이 포함됩니다.

- 끔찍한 사건에 대한 반복적이고 불쾌하며 고통스러운 기억
- 다시 사건이 발생하는 것처럼 끔찍한 사건이 재현됨(회상)
- 끔찍한 사건에 대한 불쾌한 꿈 또는 악몽
- 끔찍한 사건을 떠올리게 하는 심각한 정서적 고통이나 신체적 반응

회피에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 끔찍한 사건에 대해 생각하거나 이야기하는 것을 피하려고 함
- 끔찍한 사건을 떠올리게 하는 장소, 활동 또는 사람을 회피

생각과 기분에 대한 부정적 변화에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 본인, 다른 사람 또는 세상에 대한 부정적 생각
- 미래에 대한 절망감
- 끔찍한 사건의 중요한 사항을 기억하지 못하는 것을 포함한 기억력 문제
- 긴밀한 관계를 유지하기 어려움
- 가족 및 친구들과 동떨어진 느낌
- 과거에 좋아했던 활동에 대한 흥미 상실

* Hoppen, T. H., & Morina, N. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. *Eur J Psychotraumatol.* 2019; 10(1): 1578637. doi.org/10.1080/20008198.2019.1578637. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282. 2022년 4월 20일 접속.

- 긍정적인 기분을 느끼기 어려움
- 감정적으로 무감각해짐

신체적 정서적 반응(증상이라고도 함)의 변화에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 쉽게 놀라거나 겁을 먹음
- 항상 위험을 경계
- 과음이나 과속과 같은 자기 파괴적인 행동
- 수면 문제
- 집중하기 어려움
- 과민성, 분노 폭발 또는 공격적인 행동
- 죄책감이나 수치심에 압도됨

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

PSTD로 인한 스트레스는 우울증, 알코올이나 약물 남용과 같은 다른 문제로 이어질 수 있습니다. PTSD 증상은 시간이 지나면서 줄어드는 경우가 많으며 끔찍한 사건에 대한 생각이 점점 줄어들게 됩니다. 하지만 트라우마를 극복하고 치유하려면 시간이 걸릴 수 있습니다. 특히 어려운 상황에서 가능하다면 자신을 돌보기 위해 할 수 있는 일을 하는 것이 중요합니다. 그 방법에 대한 몇 가지 고려사항은 다음과 같습니다.

- 가까운 사람들과 연락을 유지하고 연결
- 필수적인 리소스, 건강 및 웰빙과 관련된 것을 포함하여 다른 사람들의 도움과 기여를 요청하고 받기
- 새로운 기사와 소셜 미디어에 대한 접근을 제한하는 것처럼 끔찍한 사건에 대한 향후 노출을 피하기 (끔찍한 것을 반복적으로 듣거나 이미지를 보면 화가 나고 트리거 증상을 야기시킬 수 있습니다.)
- 직접 대면 또는 온라인 지원 그룹, 정신 건강 전문가 또는 카운셀러의 도움을 받기

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. 증상이 한 달 이상 지속되거나 악화되면, 의사 또는 정신 건강 전문가와 상담하거나 정신 건강 서비스를 연결해 줄 수 있는 지원 단체나 기관에 연락해야 합니다.



필요한 순간의 위기 지원

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

출처

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? 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. 2022년 4월 20일 접속.
3. HelpGuide. Emotional and psychological trauma. February 2020. helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm. 2022년 4월 20일 접속.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a disaster or traumatic event. emergency.cdc.gov/coping/index.asp. 2022년 4월 20일 접속.
5. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. 30 October 2019. apa.org/topics/traumatic-stress. 2022년 4월 20일 접속.
6. CDC. Taking care of your emotional health. 13 September 2019. emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp. 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.