

위기 지원



인종적 외상에 대한 대처 및 치유 전략



여러분이 스스로를 유색인종으로 인식하는 미국인의 약 42% 중 한 명이라면 여러분 또는 여러분이 아끼는 누군가가 다양한 형태의 인종차별을 경험했을 가능성이 있습니다. 이러한 징후로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- **내제된 체계적 편견**- 교육, 의료, 형사 사법, 재정 자원 등에 대한 접근에서 불평등과 불공평을 초래
- **영향력 있는 인물 및 단체**- 오해, 부정적인 고정관념, 편견이 주입된 입법을 조장
- **공적 및 사적 영역의 사람들**- 때때로 의도적으로 또는 실수로 평가 절하하고 비인간적이게 느껴지는 말이나 행동을 일삼음
- **끔찍한 사건**- 직접 목격하거나 뉴스에서 본 증오 범죄, 경찰 총격 사건 등

이는 도움이 없다면 받아들이기 힘들고, 누구에게나 대처하기 어려운 일이며, 극복하기는 훨씬 더 어려운 일입니다.

명백하고 미묘한 모든 형태의 인종차별은 BIPOC(흑인, 원주민 및 유색 인종)의 건강과 안녕을 계속해서 위협하고 있습니다. 사실 직접적으로든 간접적으로든 인종차별에 노출되면 인종적 외상 또는 인종 기반 외상성 스트레스(RBTS)라고도 하는 정신적, 정서적 상처를 입을 수 있습니다.

특히 RBTS를 치료하지 않고 방치하면 불안, 우울증, 만성 스트레스, 고혈압, 약물 남용, 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 유사한 증상을 유발할 수 있습니다. 장기적으로 높은 스트레스와 불안은 또한 면역계 및 소화계를 약화시키며, 심장마비 및 뇌졸중의 위험을 증가시키고 정신적 및 신체적 탈진으로 이어질 수 있습니다.



이러한 일들이 내 일처럼 느껴진다면, 차별 속에서 생활하는 것으로 인한 정신적, 감정적, 신체적 탈진 효과로부터 여러분 자신을 보호하는 데 도움이 되는 몇 가지 조치를 취할 수 있습니다. 또한 여러분을 지원해드릴 수 있는 전문적인 리소스들도 있습니다. 다음은 인종에 기반한 외상에 대처하고 치유하기 위한 몇 가지 자조 전략입니다.

다른 사람에게 도움 구하기. 때때로 사람들은 고통을 느낄 때 스스로를 고립시킵니다. 그러나 신뢰하는 사람으로부터 받는 사회적 지원은 중요한 리소스입니다. 여러분이 겪고 있는 일에 대해 듣고 공감하고 이해해 줄 수 있는 가족과 친구들과 교류하십시오.

공감 그룹에 가입하기. 그룹 토론은 여러분의 경험, 반응과 감정이 혼자만의 것이 아니라는 사실을 깨닫는데 도움이 될 수 있습니다. 적절하게 문화적으로 능숙하며 숙련된 전문가들이 이끄는 커뮤니티 지원 그룹 회의는 여러분의 개인 지원 시스템이 제한된 경우 특히 도움이 될 수 있습니다. 지역에 여러분과 같은 사람이 소수라면 디지털 앱과 전화를 통해 교류하는 것을 고려하십시오.

감정의 소통 통로 찾기. 여러분이 슬픔, 무력감, 분노 또는 다른 강렬한 감정을 느끼고 있다면, 비록 작게나마 여러분의 감정을 의미 있는 변화를 창출하는 데 도움이 되는 방향으로 전환하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 활동가 조직에 참여하거나 선거 참여 촉진을 돕거나, 청년 멘토로 봉사활동을 하거나 흥미를 느끼는 다른 일들에 참여해보십시오.

경험에 대해 소통하기. 감정 소통을 위한 또 다른 방법은 자신이 편안하게 느끼는 방식으로 감정을 표현하는 것입니다. 예를 들어 시각 예술, 공연 예술, 글쓰기 등 자신과 자신의 관점을 능동적이고 건전하게 표현할 수 있게 해주는 창의적인 수단을 활용하십시오.

휴식 취하기. 적어도 잠시만이라도 인종차별이 현실이라는 것을 알려주는 뉴스의 소용돌이와 통렬한 인식으로부터 벗어날 수 있는 안전한 장소 또는 방법을 찾아보십시오. 헤드폰을 착용하고 좋아하는 음악을 들으면서 눈을 감고 있는 것도 좋습니다. 좋은 시절을 생각나게 해주는 맛있는 음식을 요리해보십시오. 산책을 하거나 조류 관찰 여행을 가보십시오. 좋아하는 스포츠를 즐기거나 필라테스나 킥복싱 같은 새로운 운동 수업을 들어보십시오. 그것이 무엇이든, 자신에게 휴식의 시간을 주십시오.

또한 스트레스 완화에 도움이 되도록 호흡 연습과 같은 긴장을 푸는 방법을 고려해보거나 요가, 일기 쓰기 또는 명상과 같은 마음 챙김 연습을 해보십시오.

건강에 신경쓰기. 여러분 자신을 돌보는 것은 인종차별에 대처하고 벅찬 스트레스를 주는 어려운 시기를 극복하며 앞으로 올 도전들에 대해 마음을 단단히 준비하도록 하는 데 중요한 역할을 합니다. 균형잡힌 식사, 충분한 수면, 정기적인 운동은 여러분의 신체를 튼튼하게 하고 불안감이나 우울감을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

희망을 키우기. 가장 괴로운 시간을 보내는 중이라고 하더라도, 긍정적인 생각을 할 수 있는 이유를 찾아보십시오. 현재와 미래에 좋은 일이 일어날 것이라는 점을 기억하기 위해 여러분이 이전에 겪은 긍정적 경험에 대해 생각하십시오. 아주 작은 것이더라도 변화의 징후를 인정하십시오.

유해한 수단 피하기. 여러분이 느끼는 감정을 무감각하게 만들기 위한 알코올 및 약물 사용은 적극적인 대응의 효과를 떨어뜨리고 이를 지연시킵니다. 본인의 감정과 스트레스를 적극적으로 건강하게 관리할 수 있는 발산 방법을 찾으십시오.



도움 받기

실질적으로 인종차별에 관한 이해를 가지고 있으며, 동일한 또는 다른 인종인 사람들과의 협력을 편안하게 생각하고 인종차별로 인한 외상의 임상적 영향에 대해 지식과 훈련이 충분한 심리 전문가를 찾아보십시오. 문화적으로 능숙한 진료 제공자는 질환의 진단에 있어 문화적인 차이의 역할을 이해할 것이며 여러분의 진료에 문화적 필요사항 및 차이점을 접목할 수 있습니다.



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.