

외상적 사건에 대처하는 방법

심한 폭풍이나 테러와 같은 긴급상황 동안 많은 주민은 심한 불안, 스트레스와 외상을 입을 수 있습니다. 메릴랜드 주 보건정신위생부와 지역 보건국에서는 이러한 외상적 사건들을 대처하는 데 도움이 되는 다음 조언들을 제공해 드립니다.

외상적 사건이 여러분의 세상을 흔들어 놓는다면...

- 재해나 폭력행위에서 살아남은 후 사람들은 혼란스럽거나 심지어 멍한 기분을 느낄 수도 있습니다. 또한, 슬프고, 무력하며 불안해할 수도 있습니다. 비극에도 불구하고, 어떤 사람들은 살아있음을 행복하게 느끼기도 합니다.
- 나쁜 기억을 가지고 있거나 악몽을 꾸는 것은 드문 일이 아닙니다. 여러분은 재해를 생각나게 하는 장소나 사람을 피할 수 있습니다. 여러분은 자고, 먹고, 주의를 기울이는 데 문제가 있을 수 있습니다. 많은 사람들은 성미가 급하거나 쉽게 화를 냅니다.
- 이 모든 것들이 스트레스에 대한 정상적인 반응들입니다.

기분이 나아질 때까지는 시간이 걸릴 것입니다.

- 여러분은 바로 격한 감정이 있을 수 있습니다. 위기가 지나간 후에도 여러분은 훨씬 나중에까지도 변화를 알아차리지 못할 수 있습니다.
- 스트레스는 여러분의 친구 및 가족과의 행동방식을 바꾸어 놓을 수 있습니다. 여러분의 기분이 나아지고 생활이 정상적으로 돌아오기까지는 시간이 소요될 것입니다.
- 스스로 치유할 수 있는 시간을 주십시오.

이러한 단계가 기분을 나아지게 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

외상적 사건은 여러분 인생을 방해합니다. 모든 것이 바로 나아질 수 있는 간단한 해결책은 없습니다. 하지만 여러분과 여러분의 가족 및 지역사회를 도울 방법들이 있습니다. 다음을 시도해 보십시오:

- 최대한 일상을 유지한다.
- 건강한 식사를 한다. 식사를 건너뛰거나 과식하지 않도록 주의한다. 운동과 활동적인 생활을 한다.
- 자원봉사자로서 지역사회의 다른 사람들을 돕는다. 바쁘게 지낸다.
- 가족, 친구, 동료 또는 성직자의 도움을 받는다.
- 가족, 친구, 동료 또는 성직자와 자신의 감정에 관해 이야기한다. 일어난 일에 대한 광경과 소리의 주변에 있는 시간을 제한한다. 비극에 대한 TV, 라디오나 신문 보도에 연연하지 않는다.

스트레스는 때때로 혼자 감당하기 어려울 수 있습니다.

만약 여러분이 다음과 같다면 도움을 청하십시오:

- 자기 자신 혹은 자녀들을 돌볼 수 없을 때
- 자기 일을 할 수 없을 때
- 자신의 문제에서 벗어나기 위해 술이나 약물을 사용할 때
- 2주 이상 슬프거나 우울할 때
- 자살을 생각할 때

- 계속 -



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response

Updated 05/2019


만약 여러분이나 주위의 아는 사람이 비극적인 일에 대처하는 것이 힘들 경우 도움을 요청하십시오. 상담 전문가, 주치의, 혹은 전국 자살 예방 생명선(1-800-273-TALK)에 연락하십시오.

더 알아보기

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept