

## 재해 후 정신 건강 돌보기

재해는 여러 방면으로 사람들에게 영향을 줍니다. 일부 재해 상황에서는 친척, 친구, 이웃 또는 가족 애완 동물을 포함한 사랑하는 사람을 잃게 됨을 의미할 수 있습니다. 다른 경우에는 집과 재산, 가구 및 중요하거나 소중한 소유물을 잃게 됨을 의미합니다. 때때로 이것은 새로운 집이나 사업으로 다시 시작하는 것을 의미합니다. 손실과 혼란에 대한 감정적 영향은 즉시 나타날 수도 몇 개월 후에 나타날 수도 있습니다.

손실에 따르는 자연적인 슬픔의 과정이 있을 것이며, 어떤 크기의 재해든 생활을 재건하려는 이들에게 비일상적인 스트레스를 일으킬 것임을 이해하는 것이 중요합니다.

미국 적십자 베이 지역 지부는 귀하의 현재 감정을 인식하는 방법과 귀하, 귀하의 가족 및 귀하의 친구들의 정신 건강을 돌보기 위한 조언을 드리기 위해 다음 정보를 제공합니다.

## 스트레스 증상 인식하기

재해 또는 스트레스가 많은 생애적 사건을 겪었을 때 우리는 다양한 반응을 가질 수 있으며 어려운 상황에서는 그러한 반응이 일반적입니다. 이들 반응은 다음을 포함할 수 있습니다:

- 신체적으로 정신적으로 고갈된 느낌
- 결정을 내리거나 주제에 집중하기가 어려움
- 자주 쉽게 좌절하게 됨
- 좌절이 더 빨리 그리고 더 자주 발생함
- 가족과 친구들과 논쟁을 더 많이 함
- 피곤함, 슬픔, 무기력함, 외로움 또는 걱정스러움
- 입맛 또는 수면 패턴의 변화를 경험

대부분의 반응들은 일시적이며 시간이 지나면서 없어질 것입니다. 귀하가 갖는 반응이 무엇이든 받아들이려고 노력하십시오. 한 번에 한 단계씩 실행할 수 있는 방법을 찾아서 귀하의 재해 관련 필요와 귀하의 가족들의 필요를 해결하는데 집중하십시오.

## 조치 취하기

귀하가 취하는 각각의 긍정적인 행동이 기분을 향상하고 적극적인 회복을 하는데 도움이 될 수 있습니다. 특히 이전에 재해를 경험한 경우 그렇습니다. 많은 사람들이 이미 스트레스가 많은 생애적 사건에 대처하는 경험을 했으며 자연스럽게 회복하는 것을 보여 주었으니 여러분도 어려운 시간을 극복할 수 있을 것입니다. 편안한 일상으로 돌아가는 데는 시간이 걸립니다.

- **자신의 안전 관리하기:**머물기에 안전한 장소를 찾아 귀하와 가족의 신체적 건강 요건을 처리하도록 하십시오. 필요한 경우 의료 상담을 받으십시오.
- **건강한 식사:**스트레스가 많은 기간에도, 균형잡힌 식사를 유지하고 충분한 물을 마시는 것이 중요합니다.
- **휴식을 취하기:**많은 할 일을 두고 충분한 휴식이나 적절한 수면을 취하기는 어려울 수 있습니다.몸과 마음에 휴식을 주는 것은 귀하가 경험할 수 있는 스트레스에 대처할 수 있는 능력을 높일 수 있습니다.
- **가족과 친구와 계속 연락하기:**지지를 주고 받는 것은 귀하가 할 수 있는 가장 중요한 일 중 하나입니다.
- **자신과 주변 사람들에게 인내하기:**모든 사람들이 스트레스를 받고 있으며 그들의 감정과 생각을 정리할 시간이 필요할 수 있음을 인식하십시오.
- **우선 순위 정하기:**작은 단계로 일 처리하기.
- **큰 삶의 변화를 즉시 만들지 마십시오:**극심한 스트레스 기간 동안, 잘못된 판단을 하기가 쉽습니다.
- **정보 수집:**귀하와 가족원들의 재해 관련 필요를 충족할 수 있는 지원과 방안을 찾아보십시오.
- **긍정적인 마음 유지하기:**과거에 어려운 시간을 어떻게 성공적으로 이겨냈는지를 상기하십시오.도움이 필요할 때는 요청하고, 다른 사람들이 필요할 때는 도움을 주십시오.

## 지속적인 스트레스 대처하기

많은 사람들이 스트레스가 많은 생애적 사건에 대처한 경험이 있으며 보통 며칠 후



나아집니다. 일부 사람들은 스트레스가 원하는 만큼 빨리 사라지지 않으며 이것으로 그들의 가족, 친구 및 다른 사람들과의 관계에 영향을 주는 것을 발견하기도 합니다.

자신이 또는 사랑하는 사람이 2주 이상 아래 열거된 감정과 반응 중 일부를 경험할 경우 추가 지원을 요청하십시오.

- 우는 증세 또는 분노 폭발
- 식사 장애
- 수면 장애
- 일반적인 흥미를 잃음
- 두통 또는 위통과 같은 신체적 증상 증가
- 피로
- 죄책감, 무력함 또는 절망감
- 가족과 친구를 피함

추가 방편으로 지역 적십자 재해 정신 건강 또는 지역사회 정신 건강 전문가에게 연락하십시오.

귀하나 귀하가 알고 있는 누군가가 인생은 살 가치가 없다고 느낄 경우 또는 귀하가 자신이나 다른 사람들에게 해를 입힐 생각을 가지고 있는 경우 즉시 도움을 청하십시오. 그리고 1-800-273-TALK (8255) 또는 [SuicidePreventionLifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org)의 국가 자살 예방 상담전화에 문의하셔도 됩니다.