

스트레스가 많고 정신적 외상을 유발하는 사건이 발생할 시 주의 사항: 귀하와 가족을 위한 요령

재난 및 기타 스트레스가 많고 정신적 외상을 유발하는 사건은 일상적인 삶의 흐름을 방해하고 두려움, 불안감, 취약함 또는 무력감을 느끼게 하여 귀하 또는 귀하의 가족을 두렵고, 혼란스럽고, 불안하게 만들고 자녀와의 관계를 맺는 데 문제 및 어려움을 야기할 수도 있습니다. 스트레스가 많고 정신적 외상을 유발하는 사건이 발생하는 동안 더 잘 대처하고 자신과 가족을 돕기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.

이 유인물에는 스트레스에 대한 일반적인 반응과 일반적인 스트레스 대처 요령에 대한 정보가 나와 있습니다. 지금 비밀이 보장되는 무료 정신 건강 및 약물 남용에 대한 도움을 받으려면 **988**번으로 전화하거나, 문자를 보내거나, nyc.gov/988에서 채팅하십시오. 훈련받은 상담사가 주 7일, 24시간 대기하며 귀하와 대화하고 서비스에 연결해 드리며 200개 이상의 언어로 상담 서비스를 이용하실 수 있습니다.

스트레스에 대한 일반적인 반응

사람마다 스트레스에 다르게 반응합니다. 반응하는 데 옳고 그름은 없습니다. 자신이나 사랑하는 사람에게서 이러한 일반적인 반응 중 일부를 발견할 수 있습니다. 나타날 수 있는 스트레스 반응을 인지하면 더 잘 대처하는 데 도움이 됩니다.

- 피로, 수면 장애, 식사하기 어려움 또는 두통, 빠른 심장박동, 현기증, 오한, 땀과 같은 증상
- 충격, 불신, 외로움, 슬픔, 불감증, 두려움, 분노와 같은 강한 감정
- 집, 직장, 학교에서 안전부절 못하거나, 논쟁을 벌이거나, 위축되거나, 감정적으로 폭발하거나 갈등을 겪음
- 집중하거나 기억하기 어렵고 결정을 내리는 데 어려움을 겪음
- 자신이나 자신의 가치관에 의문을 제기하거나 갑자기 영적인 사람이 됨

자기 자신을 돌보십시오

스트레스에 대처하려면 다음과 같이 하십시오.

- 충분한 수면을 취하고, 건강에 좋은 음식을 규칙적으로 섭취하고 활발한 신체 활동을 하십시오. 또한, 이에 대처하기 위해 약물이나 술을 사용하지 마십시오.
- 자신의 감정을 표현하고 받아들이십시오. 자신의 속도에 맞춰, 자신의 방식으로 회복합니다. 재충전하고 삶을 통제할 수 있는 일을 하고, 현실적인 미래 목표를 정하십시오.
- 비록 지금은 멀게 느껴지더라도 자신의 강점과 이전에 이룬 성취, 인생의 좋은 점을 떠올려 보십시오.
- 성찰하고, 명상하고, 기도하는 시간을 갖고 즐거운 활동에 참여하는 시간을 가지십시오. 일과 휴식 사이의 균형을 인지하고 유지하십시오
- 꿈쩍할 수 없거나, 감정에 휩싸이거나, 좌절감을 느끼면 고립되지 말고 언제든지 도움을 요청하십시오. 도움을 받아들이십시오. 귀하를 신경 쓰는 사람들이 있습니다.
- 독서, 음악감상, 산책 등 마음이 편안해지는 활동을 하십시오.
- 지원 네트워크를 제공할 수 있는 지역 사회에서 더욱 적극적으로 활동하는 것을 고려해 보십시오.
- 스트레스에 노출되는 일을 제한하십시오. 뉴스에서 스트레스나 불안감을 주는 사건이 나오면 TV 또는 컴퓨터를 끄거나 스마트폰을 내려놓으시면 됩니다.

가족을 돌보십시오

가족은 각자의 성격, 나이, 가정 내 역할에 따라 스트레스나 외상에 다양한 방식으로 반응할 수 있습니다. 가족이 스트레스에 대처하도록 도와주려면 다음과 같이 하십시오.

- 함께 시간을 보내고, 함께 규칙적인 식사를 하는 등 익숙한 일상 생활을 유지하고, 함께 재미있는 일을 하는 시간을 가지십시오.
- 서로 이야기하고, 경청하고, 도와주면서 경험을 나누십시오.
- 스트레스를 주고 정신적 외상을 유발하는 사건에 대한 서로의 감정과 반응이 다를 수 있다는 점을 받아들이십시오.
- 즉시 정상적인 상태로 돌아가지 않을 수 있으며 신체적, 정서적으로 치유하는 데는 시간이 걸린다는 점을 서로에게 알려 주십시오.
- 차이점과 문제를 해결하고 스트레스를 주는 사건에 대처하는 데 모든 가족이 동참하십시오.

어린이가 스트레스에 대처하도록 도와주십시오

어린이들은 어른들과 같은 방식으로 사건을 이해하지 못합니다. 어린이들의 반응은 나이와 일어난 일을 이해하는 능력에 따라 달라집니다. 어린이가 스트레스에 대처하도록 도와주는 경우, 다음과 같이 하십시오.

- 침착함을 유지하도록 노력하십시오. 어른의 반응은 어린이에게 영향을 미칩니다. 어른이 스트레스를 받거나 극도로 불안해하는 모습을 어린이가 본다면 어린이는 두려움과 불안감을 느낄 수 있습니다.
- 어린이들에게 무슨 일이 일어났는지 이야기해 보십시오. 어린이들이 이해할 수 있는 방식으로 질문에 답하고, 어린이들의 감정을 표현하게 하십시오.
- 어린이들은 안전하며 일어난 일에 대해 책임을 지지 않는다고 안심시켜 주십시오.
- TV 시청 시간을 제한하고 인터넷 접속을 모니터링하여 불안감을 주는 뉴스와 이미지에 대한 노출을 제한하십시오.

고령자가 스트레스에 대처하도록 도와주십시오

정신적 외상을 유발하는 사건은 무엇보다도 건강, 주택 및 재정과 관련된 우려사항으로 인해 고령자에게 더 많은 스트레스를 줄 수 있습니다. 고령자가 스트레스에 대처하도록 도와주는 경우, 다음과 같이 하십시오.

- 고령자가 혼란스러워 하거나 방향 감각을 잃은 것처럼 보이면 인내심을 가지십시오. 건강 관련 상태에 따라 추가적인 설명이나 안정감이 필요할 수도 있습니다.
- 고령자가 안전한지, 기본적인 개인 및 의료 필요 사항이 해결되도록 하십시오.

지원 요청

스트레스에 대한 반응은 즉시 나타나거나 나중에 나타날 수도 있지만, 일반적으로 장기적으로 나타나지는 않으며 대부분의 사람들은 시간이 흐르고 도움을 받으면 회복합니다. 스트레스나 정신적 외상을 유발하는 사건으로 인한 증상이 지속되거나, 악화되거나, 일상 생활과 기능을 방해하는 경우 또는 대처 시도로 인해 약물, 술, 음식 또는 자기 파괴적인 행동으로 인해 생활에 문제가 발생하는 경우 전문가의 도움을 받는 것을 고려해 보십시오. 보험, 지불 능력 또는 이민 신분에 관계없이 모든 뉴욕 주민이 도움을 받을 수 있습니다. 전문가들은 우울증이나 외상 후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)와 같은 질환이 있는지 판단하도록 도와드릴 수도 있습니다.

자세한 내용을 알고 싶으시면 nyc.gov/988을 방문하십시오. 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 필요하면 **311번** 또는 **844-692-4692번**으로 전화하십시오.