

사망이나 폭력 사건에 대처하기

비극적인 방법으로 사랑하는 사람을 잃거나 폭력적인 사건을 경험하거나 목격하는 것과 같은 사건은 정신적 외상을 초래할 수 있으며 우리의 안정감을 깨뜨릴 수 있습니다. 나중에 우리는 무슨 일이, 왜 일어났는지 이해하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 회복하는 데 시간이 걸리고 회복하기가 어려울 수 있습니다. 가족과 친구가 우리가 대처하는 데 도움을 줄 수 있지만, 장기적인 심리적 영향과 반응을 다루려면 추가적인 도움이나 전문적인 도움이 필요할 수 있습니다.

이 유인물에는 이러한 사건으로 인한 스트레스에 대한 일반적인 반응과 필요할 때 도움을 받을 수 있는 장소에 대한 정보가 나와 있습니다. 지금 비밀이 보장되는 무료 정신 건강 및 약물 남용에 대한 도움을 받으려면 988번으로 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.

사망이나 폭력적인 사건으로 인한 스트레스에 대한 일반적인 반응

사망이나 폭력적인 사건을 겪은 후 스트레스 반응이 나타나는 것은 자연스러운 현상이며 해당 반응은 다음과 같습니다.

- 충격과 슬픔, 피로와 분노, 두려움, 공포 및 무력감을 느낌
- 잠을 자거나 음식을 먹는 데 문제가 있음
- 집중하거나 기억하기 어렵고 결정을 내리는 데 어려움을 겪음
- 그 사건이나 고통스러운 기억이 계속 떠오르거나 악몽을 꿈
- 사건을 연상시키는 장소, 상황 또는 대화를 적극적으로 피함
- 마치 위험에 처한 것처럼 끊임없이 불안해하거나, 경계하거나, 쉽게 놀람
- 무감각해지고 주변 환경 및 다른 사람들로 부터 고립감을 느낌

이러한 반응은 종종 경험하기에 매우 불쾌하지만 이러한 반응을 이해하면 사건을 더 잘 처리하고 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이러한 스트레스 반응은 줄어들고 관리 가능해지거나 시간이 지나면 사라져야 합니다.

사망에 대처하십시오

슬픔은 사랑하는 사람을 잃은 데 대한 자연스러운 반응입니다. 일반적인 슬퍼하는 반응을 경험할 수도 있지만, 이는 대부분 시간이 지나고 주변의 도움을 받으면 사라집니다. 경험할 수 있는 반응은 다음과 같습니다.

- 공허함과 무감각, 분노 또는 죄책감을 느낌
- 떨림, 메스꺼움, 쇠약과 같은 신체적 반응을 경험합니다
- 어떻게 다르게 할 수 있었는지, 아니면 다르게 했어야 했는지 생각함
- 악몽을 꾸거나 집중하는 데 어려움을 겪음
- 일상적인 활동으로 돌아갈 수 없거나 즐길 수 없다고 느낌

슬퍼하는 데는 정답이나 한 가지 방법이 없으며, 슬퍼하는 방법과 기간은 사람마다 다릅니다. 평온함과 수용을 찾기 전에 다른 사람을 잃어버렸다는 사실을 받아들이고, 고통을 이겨내고, 그 사람 없이 살아가는 데 적응하고, 계속 살아나가는 등 슬픔의 단계 사이를 이동할 수 있습니다.

폭력 사건에 대처하십시오

폭력적인 사건을 경험했다면 치유하기가 어려울 수 있습니다. 대처하는 데 도움이 되는 방법은 다음과 같습니다.

- 꿈쩍할 수 없거나 감정에 휩싸이는 기분이 들면 상실감에 대해 이야기하고 도움을 요청하십시오. 이렇게 하면 위안이 되고 외로움을 덜어줄 수도 있습니다.
- 자신의 감정을 받아들이십시오. 자신의 속도와 자신의 방식으로 회복할 수 있다는 것을 기억하십시오.
- 감정의 기복을 해결하는 방법에 대해 알아보십시오.
- 자기 자신을 돌보십시오. 규칙적으로 지내고, 잘 먹고, 더 많이 움직이고, 충분한 휴식을 취하도록 노력하십시오. 편안하고, 활력을 주고, 기분을 북돋는 일을 하십시오. 또한, 이에 대처하기 위해 술이나 약물을 사용하지 마십시오.
- 해당 사건이 언론에 보도된 경우 스마트폰을 포함하여 TV와 인터넷 노출을 제한하십시오.
- 균형감을 찾으려고 노력하십시오. 비록 지금은 멀게 느껴지더라도 좋고 의미 있는 일을 기억하십시오.
- 지원 네트워크를 제공할 수 있는 지역 사회에서 더욱 적극적으로 활동하는 것을 고려해 보십시오.

지원 요청

추가적인 도움이나 전문적인 도움이 필요한 경우가 있습니다. 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. 다음과 같은 반응이 나타나면 988번으로 전화하거나 의료 서비스 제공자에게 문의해 주십시오.

- **앞으로 나아갈 수 없는 경우:** 슬픈 감정이 지속되거나 기본적인 일상 활동을 수행할 수 없다고 느낍니다.
- **우울한 경우:** 우울증은 비탄이나 슬픔과 다릅니다. 우울증은 도움을 받을 수 있는 정신 건강 상태입니다. 다음과 같은 경우 우울증을 앓고 있을 수 있습니다.
 - 계속 슬프고, 피곤하며, 절망적이거나 무가치하다고 느낌
 - 즐겁게 하던 일에 흥미를 잃어버림
 - 자고 먹는 데 변화가 있음
 - 집중하거나 기억하기 어렵고 결정을 내리는 데 어려움을 겪음
 - 자살이나 죽음에 대해 생각하고 있음
- **지속적인 스트레스 반응을 경험하는 경우:** 스트레스 반응이 한 달 이상 지속되거나 일상 활동 및 기능이 악화되거나 방해받는 경우, 도움이 필요한 심각한 정신 건강 상태인 PTSD를 앓고 있을 수 있습니다.

감정을 감당하기 어려우신가요? 다른 사람이 걱정되시나요? 988번으로 전화하거나, 문자를 보내거나, [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988)로 온라인에서 채팅하십시오. 교육받은 상담사가 정신 건강 및 약물 남용 문제에 대해 200개 이상의 언어로 주 7일, 24시간 비밀이 보장되는 무료 지원 서비스를 제공합니다.

자세한 내용을 알고 싶으시면 [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988)을 방문하십시오. 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 필요하면 311번 또는 844-692-4692번으로 전화하십시오.