

## 정신적 외상을 유발하는 사건이 발생하는 동안 불안감을 주는 언론 보도로부터 어린이를 보호하십시오

아이들이 정신적 외상을 유발하는 사건에 대한 언론 보도를 보면 기분이 나빠지고 부정적인 영향을 받을 수 있습니다. 이 유인물에는 정신적 외상을 유발하는 사건에 대한 뉴스, 비디오, 이미지 등 불안감을 주는 언론 보도의 부정적인 영향으로부터 자녀를 보호하는 방법에 대한 정보가 나와 있습니다. 지금 비밀이 보장되는 무료 정신 건강 및 약물 남용에 대한 도움을 받으려면 **988** 번으로 전화하거나, 문자를 보내거나, [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)에서 채팅하십시오. 훈련받은 상담사가 주 7일, 24시간 대기하며 귀하와 대화하고 서비스에 연결해 드리며 200개 이상의 언어로 상담 서비스를 이용하실 수 있습니다.

### 부모와 보호자를 위한 나이 관련 팁

지역적으로나 전 세계적으로 재난, 사고, 기타 정신적 외상을 유발하는 사건이 발생하는 동안이나 발생한 이후에 정보를 찾는 것이 일반적입니다. 그러나 정신적 외상을 유발하는 사건에 대한 불안감을 주는 언론 보도를 TV, 인터넷(스마트폰, 소셜 미디어 포함), 신문에서 반복적으로 시청하는 것은 아이들의 기분이 나빠지게 만들고 아이들의 감정, 행동, 학교 생활 방식에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 어린이에 따라 불안감을 주는 언론 보도를 이해하는 능력이 다르며, 어린이의 이해력은 나이와 성숙도에 따라 달라집니다. 어린이들은 다음과 같이 나이에 따른 감정과 행동 중 하나 이상을 표현할 수 있습니다.

#### **여섯세 이하의 어린이:**

- 어린이들은 텔레비전에서 보고 있는 것이 텔레비전을 시청하는 동안 실시간으로 일어나고 있다고 생각합니다.
- 반복되는 이미지를 볼 때 정신적 외상을 유발하는 사건이 계속 일어나고 있다고 생각합니다.
- 고통받고, 울고, 공격당하는 사람들의 이미지가 매우 기분을 나쁘게 만든다고 생각합니다.

#### **일곱~열둘세의 어린이:**

- 보도된 사건이 이미 발생했다는 것을 이해합니다.
- 언론 보도가 불안감을 준다고 생각합니다.
- 자신과 가족의 안전을 걱정할 수 있습니다.

#### **열셋세 이상의 어린이:**

- 정신적 외상을 유발하는 언론 보도를 볼 때 어린 아이들처럼 겁을 먹고 두려워할 수 있습니다.
- 자신과 가족의 안전과 미래에 대해 매우 불안해하고 걱정할 수 있습니다.
- 언론 보도에서 보는 나쁜 일들이 왜 일어나고 있는지 알고 싶을 수도 있습니다.

### 불안감을 주는 언론에 대한 어린이의 반응 모니터링하십시오

뉴스, 비디오, 이미지 등 언론 보도가 자녀에게 방해가 될 수 있음을 나타내는 징후에 유의하십시오. 징후는 다음과 같습니다.

- 아프지 않은데도 두통, 복통, 가슴 통증을 호소함.
- 식욕과 수면 패턴의 변화(약몽 등).

- 두려움, 불안, 슬픔 또는 어린 아이가 부모나 보호자에게 매달리거나, 학교에서 또는 또래에게 공격성을 보이는 것과 같은 평소 행동이나 성격의 변화.

### **불안감을 주는 언론에 대한 어린이의 노출을 제한하십시오**

다음과 같은 전략을 사용하여 어린이들을 도울 수 있습니다.

- 어린이들이 TV, 인터넷(스마트폰, 소셜 미디어 포함), 신문에서 보는 언론 보도의 수와 강도를 제한하십시오.
- 어린이들이 정신적 외상을 유발하는 사건에 대한 불안감을 주는 언론 보도를 접하게 된다면 특히 취침 시간에는 어린이들이 혼자 시청하도록 두지 마십시오.
- TV나 신문의 불안감을 주는 보도를 눈에 잘 띄는 곳에 두지 마십시오.
- 자녀가 불안감을 주는 언론 보도에 대한 노출을 줄이는 활동에 참여하도록 권장하십시오.
- 뉴스, 비디오, 이미지 등 불안감을 주는 언론 보도에 대한 노출을 제한하십시오. 이렇게 하면 귀하가 더 잘 대처하는 데 도움이 됩니다.

### **정신적 외상을 유발하는 사건과 불안감을 주는 언론 보도가 있는 경우**

정신적 외상을 유발하는 사건이 발생하고 어린이들이 불안감을 주는 언론 보도를 볼 때 어린이들의 불안이나 걱정을 무시하지 마십시오. 대신에 어린이들과 좀 더 많은 시간을 보내십시오.

- 어린이들과 함께 언론 보도를 시청하고 어린이들이 보고 있는 내용을 침착하게 설명해 주십시오.
- 사건을 설명할 때 어린이들에게 나이에 맞게 알아야 할 만큼만 어린이들이 이해할 수 있는 방식으로 설명해 주십시오.
- 어린 아이들의 경우 일부 이미지는 반복적으로 나타날 수 있지만 해당 사건은 한 번만 발생했다고 설명합니다.
- 어린이들의 질문에 답하고 사건에 대한 오해를 바로잡습니다.
- 어린이들의 감정과 느낌을 알아주고 그들이 안전하다는 확신을 주십시오.
- 언론 보도는 종종 나쁜 일에 관련되어 있지만, 대부분의 사람들은 선하며 지역 사회와 세상에는 좋은 일이 일어나고 있다고 설명해 주십시오.

### **지원 요청**

스트레스나 외상에 대처하는 데 도움이 필요하거나 어린이들이 대처하는 것을 돕는 데 도움이 필요하다면 지원을 받는 것을 고려해야 합니다.

- 자세한 내용을 알고 싶으시면 **988**번으로 전화하거나, 문자를 보내거나 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)로 채팅하거나, [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)을 방문하십시오.
- 이외에도 전문가들은 우울증이나 외상 후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)와 같은 질환이 있는지 판단하도록 도와드릴 수도 있습니다. 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 필요하다면 **311**번 또는 **844-692-4692**번으로 전화하십시오.

보험, 지불 능력 또는 이민 신분에 관계없이 모든 뉴욕 주민이 서비스를 이용하실 수 있습니다.