

충격적인 사건 극복하기

충격적인 사건을 목격하거나 경험하고 난 후 두렵거나, 연약하거나, 무력한 기분이 드는 것은 정상입니다. 가족과 친구가 이런 경험을 극복하는 데 도움을 줄 수 있지만 때로 추가적인 도움이 필요하기도 합니다.

예상되는 상황

충격적인 사건이 일어난 직후, 스트레스가 잠시 감정, 생각, 행동에 영향을 미칠 수 있습니다. 시간이 지나면 즉각적인 스트레스 반응은 감소하다가 사라집니다. 스트레스 반응이 남아 있거나 생활에 영향을 미치면 전문적 도움이 필요할 수 있습니다.

일반적인 스트레스 반응

사람마다 스트레스에 다르게 반응합니다. 스트레스에 반응하는 데 옳고 그름은 없습니다. 일반적인 스트레스 반응은 다음과 같습니다.

신체: 극심한 피로감을 느낍니다. 잠자고 먹는 데 어려움을 느낍니다. 두통, 심장 두근거림, 어지러움, 오한, 땀이 발생하거나 기존의 질병이 악화될 수 있습니다.

정서: 충격, 불신, 외로움, 슬픔, 불감증, 두려움, 분노 등의 강한 감정을 느낍니다.

행동: '자신답지' 않은 행동을 합니다. 가만히 있지 못하고 논쟁을 하려 들거나, 지나치게 활발하거나 처집니다. 집과 직장에서 감정적인 폭발이나 갈등을 경험합니다.

생각: 집중하고 기억하거나, 결정을 내리는 데 어려움을 겪습니다.

영성: 기본적 가치에 의문을 가집니다. 영적 도움을 바라지 않게 되거나 갑작스럽게 이를 바랍니다.

자기 관리

충격적인 사건을 극복하는 데 도움이 될 만한 간단한 방법이 있습니다.

자신의 감정을 받아들입니다. 자신의 속도에 맞춰, 자신의 방식으로 회복합니다.

자기 자신을 돌봅니다. 규칙적인 생활을 합니다. 여유를 가지고, 잘 먹고 운동하고 충분히 휴식을 취합니다. 흡연이나 술, 약물을 그만둡니다.

도움을 요청합니다. 신뢰하는 사람에게 자신의 감정을 말하고 표현합니다. 자신의 머릿속에 있는 생각을 말하면 편안해질 수 있습니다.

휴식을 취합니다. 자신을 위한 시간을 보냅니다. 충족감을 줄 만한 일을 합니다.

노출을 줄입니다. 그 사건이 뉴스에 나올 경우, 시간을 정해 텔레비전과 컴퓨터를 끄고 신문을 내려놓습니다.

지역 사회의 일원이 됩니다. 지역 사회 구성원이 되어 논의하고 계획을 세우는 것이 탈출구가 될 수 있고, 지역 사회 재건에 힘을 보탬 수 있습니다.

균형감을 찾으려고 노력합니다. 시간을 들여 인생에서 다른 중요한 부분에 대해 생각하고, 자신이 좋아하고 즐기는 것이 무엇인지 상기합니다.

꿈작할 수 없거나 감정에 휩싸이는 기분이 들면 **도움을 요청합니다.**

도움을 찾아야 할 시점

때로 스트레스는 감당하기 어려울 수 있습니다. 필요하다면 도움을 받을 수 있다는 것을 기억하세요. 다음과 같은 경우에 전문적인 도움을 받으세요.

- 제대로 행동할 수 없거나 기본적 일상생활이 어렵다고 느껴질 경우
- 약물, 담배, 술을 하거나 다른 해로운 활동으로 사건을 극복하려고 할 경우
- 우울감이 오고, 계속 슬프거나 지치거나, 무력하거나 쓸모없다는 기분이 들거나, 과거에 좋아했던 것에 흥미를 잃거나, 수면과 입맛에 변화가 생기거나, 집중하기 어렵거나, 기억하거나 결정을 내리는 데 어려움이 있거나, 죽음이나 자살에 관한 생각이 드는 경우.

자신 또는 소중한 사람을 위한 도움 찾기

NYC Well 은 무료이며 비밀이 유지되는 정신 건강 지원 단체와 연결해드립니다. 상담사가 스트레스, 우울감, 불안, 약물, 술 등의 문제에 지속적인 도움을 연결해드립니다.

NYC Well 에서 지원 가능한 서비스:

- 도움 및 정서적 지원
- 판단하지 않고 대화를 나눌 상담사
- 본인 또는 소중한 사람을 위한 지원 연결

대화: 888-692-9355

채팅: nyc.gov/nycwell

문자 및 라이브 채팅 서비스는 영어, 스페인어, 중국어 번체로 제공됩니다. 무료 전화 통역 서비스를 200 개 이상 언어로 제공합니다.

스트레스 증상이 심각해져서 긴급한 도움이 필요하거나, 자신이나 다른 사람에게 해를 입히려는 생각이 든다면 **911** 을 부르세요.

NYC 보건부에서 상황에 따라 권고를 변경할 수 있습니다. 8.23.21