

재난 복구: 성인의 심리 치료

재난은 경고 없이 발생할 수 있습니다. 여러분의 집과 커뮤니티가 순식간에 손상되거나 파괴되어 영원히 변할 수 있습니다. 집 또는 회사가 직접적인 피해를 당하지 않은 경우에도 재난의 손길은 모든 사람에게 영향을 미칩니다.

많은 사람에게 재난은 지난 이후에도 오랜 기간 매우 실제적인 영향을 미칩니다. 슬픔, 우울감, 좌절감, 분노 및 불안이 일반적인 증상입니다. 이러한 감정이 몇 달 동안 지속되는 것은 드물지 않습니다. 이러한 느낌에 대하여 더 잘 이해하고 좀 더 편안함을 느끼며 효과적으로 극복하는 데 도움이 되도록 일반적인 반응과 감정을 알 수 있도록 학습하세요.

다음 정보는 이러한 회복 기간 동안 기대할 수 있는 느낌 및 행동의 범위, 본인, 가족, 친구 및 이웃이 자신과 서로를 가장 잘 도울 수 있는 방법을 설명합니다. 후유증을 극복하기 위한 제안 사항은 이 안내서 전체에서 제공됩니다.

제가 왜 이러한 느낌을 받나요?

집, 재산 및 개인 물품이 분실되거나 손상된 경우 수 주에서 수개월 동안 회복하고 재기하기 위한 노력을 해야 합니다. 물리적인 재산과 소유물은 시간과 에너지가 사용되는 초기의 관심사이지만 재난에 대한 감정적인 반응은 나중에 다루어지지 않거나 무시됩니다.

사람들이 재난과 관련하여 광범위한 감정적 반응을 경험하는 것은 매우 일반적입니다. 이러한 반응은 생각, 느낌 및 행동을 통해 경험되고 본인 및 주변 사람들을 힘들게 하기도 합니다.

일반적인 행동:

- 잠자기 어렵거나 선잠을 잠
- 다른 사람을 멀리하거나 혼자 있으려고 함
- 과도하게 바쁘게 활동해 재난의 불쾌한 영향을 멀리함
- 때때로 과도한 경각심을 갖거나 쉽게 놀람
- 가족 또는 타인과 잦은 충돌이나 긴장감을 경험하거나 쉽게 화를 냄
- 쉽게 울거나 분명한 원인 없이 눈물이 남
- 자주 술을 마심

일반적인 느낌:

- "본래의 성격과는 달리" 평정심을 잃거나 쉽게 화를 냄
- 일상적인 활동에 대한 흥미를 잃음
- 절망감, 희망 상실 또는 미래에 대한 공허감
- 불안 또는 공포, 특히 재난이 떠오르는 경우
- 쉽게 흥분, 자주 화를 냄 또는 분노 및 억울함

- 대부분의 시간 동안 우울감, 슬픔 또는 절망감을 느낌

일반적인 생각:

- 집중력 상실 또는 기억력 감퇴
- 결정을 하기 어려움
- 재난 사고와 환경이 마음속에 자주 떠오름
- 재난과 관련한 꿈이나 악몽을 반복해서 꿈
- 영적이나 종교적 신념에 의문을 갖게 됨

이러한 것들은 *비정상적인* 사고에 대한 *정상적인* 반응임을 기억하는 것이 중요합니다. 귀하는 예외적으로 긴장되는 상황을 경험했고 이러한 감정적 반응은 재난 사고 이후에 수개월 동안 지속될 수 있습니다.

무엇을 기대할 수 있나요?

재난을 경험한 후에는 여러 변화, 우려 및 어려움을 겪게 됩니다. 일반적으로 단기간 내에 재정적 문제와 재산 및 소유물 손실의 현실이 나타납니다. 본인 및 친구가 처리해야 하는 끊임 없는 조정으로 인해 관계 및 일상생활에 대하여 추가적인 스트레스를 받게 됩니다. 또한, 대대적인 청소 및 재건 작업으로 인해 신체적 및 정신적 피로도 증가합니다. 이러한 모든 요인으로 앞으로의 생활에 차질이 있을 수 있습니다.

재난의 후유증을 극복하려면 시간을 갖고 사고의 감정적 영향을 치료하고 복구해야 함을 기억하십시오.

그러나 시간이 지남에 따라 사고를 극복하기 위한 노력을 통해 이러한 반응과 행동의 강도와 진행 시간이 감소합니다.

극복 방법

사고 후유증을 극복하는 방법에는 여러 가지가 있습니다:

- 느끼고 있는 감정에 대해 다른 사람에게 이야기합니다. 경험에 관해 이야기하는 것이 중요합니다.
- 과로하지 마세요. 시간을 내어 여가, 휴식 또는 좋아하는 취미 활동을 즐기세요.
- 혼자 있으려고 하지 마세요. 커뮤니티, 친구, 친척과 소통하세요. 함께 경험에 대해 이야기를 나누세요.
- 본인의 신체 건강에 관심을 가지세요. 좋은 식단을 유지하고 충분한 수면을 취하세요. 또한, 신체적인 활동이나 운동도 도움이 됩니다.
- 후유증을 극복하기 위해 약물 및/또는 알코올을 의존하지 마세요.

가족 돕기

- 가족들은 정기 식사, 특정한 여가 활동 및 기타 가족 의식 등 정기적인 활동을 유지하세요. 이를 통해 삶이 정돈되고 정상적이라는 느낌을 받을 수 있습니다.

- 커플의 경우 커플로써 둘만의 시간을 보내며 현재 느끼고 있는 감정에 대해 이야기하고 함께 즐거운 시간을 보내세요.
- 시간을 내어 아이와 경험에 대해 이야기를 나누세요. 아이가 하는 말을 경청하고 느낌을 자유롭게 표현할 수 있도록 해주세요. 가족의 집으로 돌아갔을 때 안도감과 즐거움뿐만 아니라 슬픔과 공포 등의 혼합된 감정을 느낄 수 있습니다. 이러한 감정과 반응은 정상적인 것입니다.
- 장기간의 스트레스를 견디는 동안 건강이 악화되는 것은 일반적인 현상입니다.

스트레스, 불안, 우울 또는 신체적인 문제가 악화 또는 지속되거나 정기적인 활동을 방해하는 경우에는 의사 또는 정신 건강 전문가에게 진료를 받아야 합니다.

도움이 필요한 경우의 연락처:

재난 구조 헬프라인(Disaster Distress Helpline): 800-985-5990

국가 자살 방지 라이프라인(National Suicide Prevention Lifeline): 800-273-8255