

가족 및 주변사람들의 역할

- 이야기에 귀를 기울여주고 함께 있어주기
- 사건과 관련된 기분과 생각을 믿을 만한 사람
혹은 전문가와 이야기 나눌 수 있도록 도와주기
- 따뜻한 관심 보여주기
- 죄책감을 갖지 않도록 도와주기
- 신체적 건강과 안전을 확인해 주기
- 도움이 되는 정보(예: 치료 정보 등)를 제공해 주기

학교 선생님의 역할

- 잘 들어주기
- 보호하기
- 지지그룹 및 전문가와 연결해주기
- 재난을 극복하는 모델이 되어 주기
- 대처전략을 가르쳐주고 희망을 심어주기



“ 대부분의 사람들은 자기 자신만의 방식으로
극심한 스트레스에 효과적으로 대처합니다.
하지만 스트레스로 인한 심리적 고통이 계속된다면
혼자서 어려운 문제를 감당하려 하지 마세요.
주저하지 마시고 전문가에게 꼭 도움을 요청하세요.

한국심리학회와 여러분과 함께합니다.

도움을 받을 수 있는 기관

한국심리학회 재난위원회 T. 02-567-0103

경기도 안산 통합재난심리지원센터 T. 031-413-1822

경기도 정신건강증진센터 T. 031-212-0435

재난발생 이후의 스트레스 대처방안

도움이 되는 행동

- 규칙적으로 잠자리에 들고 잠을 못 잤더라도 정해진 시간에 일어나서 활동하기
- 스트레스를 견딜 수 있도록 규칙적인 식사와 충분한 휴식을 통해 힘을 기르기
- 나를 위하고 이해해 줄 주변사람들을 자주 만나서 도움을 요청하고 대화하기
- 스스로에게 마음의 상처가 치유될 수 있는 시간 주기
- 지금이 삶에서 힘든 시기라는 것을 인정하고 자신을 위로하고 격려하기
- 내가 가장 편하게 느끼는 방법으로 경험한 것을 표현하기 (가족이나 믿고 신뢰하는 사람과 이야기하기, 일기쓰기 등)
- 부정적인 생각이 날 때 주의를 분산할 수 있는 활동을 하기
- 이렇게 힘든 것이 당연하고, 최선을 다하고 있다고 스스로에게 말해주기

예기치 못한 사고나 재난을 경험한 후 나타나는 일반적인 반응들

예기치 못한 갑작스러운 사고나 재난을 경험하게 되면 누구나 심리적 충격 상태에 빠지게 되며 다양한 신체적, 심리적 변화를 경험하게 됩니다.

신체변화	심리변화
● 불면증(수면과다) ● 몸의 떨림 ● 두통이나 피로감 ● 식욕저하(과식) ● 속이 메스껍거나 더부룩함 ● 설사 ● 심장박동의 증가 ● 활력저하	● 불안감 ● 의심 ● 분노 ● 절망감 ● 죄책감 ● 과민해지고 주변에 민감하게 반응 ● 떠올리고 싶지 않은 생각들이 자꾸 떠오름 ● 악몽

“

이러한 신체적, 심리적 변화는 사고나 재난을 경험한 후 누구에게나 일어날 수 있는 **극히 정상적인 반응**이며 사람마다 반응기간과 형태는 다를 수 있지만 **대부분의 사람들은 3-6개월 안에 자발적으로 혹은 자연스럽게 회복**됩니다.

도움이 되지 않는 행동

- 혼자 있으려 하고 다른 사람과 같이 있는 자리를 피하는 행동
- 자신을 돌보려 하지 않는 행동(수면, 식사 등)
- 지난 일을 머릿 속에서 반복적으로 되씹어 보는 것
- 자신이나 다른 누군가를 지나치게 탓하는 행동
- 폭력적으로 분노를 표출하는 행동
- 술이나 담배에 의지하는 행동
- 관련된 기사나 텔레비전에 몰두하는 행동
- 사고와 관련된 것을 무조건 피하는 행동

