

적십자 재난 대비 요령

재난 발생 후 정신 건강 관리

긍정적인 행동을 할수록
기분이 나아지고 몸을 좀
더 추스릴 수 있습니다.

재난은 엄청난 스트레스를 초래할 수 있습니다.

- 특히 이전에 재난을 경험한 사람이라면 더욱 그렇습니다.
- 그나마 다행인 것은 많은 사람들이 일상 생활에서 스트레스를 겪으면서 자연스럽게 회복된다는 것입니다. 즉, 어려운 시기를 극복하게 됩니다.
- 현재의 기분을 깨닫는 방법과 자신과 가족 및 친구들의 정신 건강을 돌보는 요령에 대한 정보는 다음과 같습니다.

현재의 기분



재난이나 스트레스를 겪으면 다양한 반응을 하게 되는 데 이러한 반응은 어려운 상황에 나타나는 공통적인 반응입니다.

이러한 반응에 포함되는 사항은 다음과 같습니다.

- 신체적 및 정신적 황폐함
- 의사결정 또는 집중의 어려움
- 빈번하게 느끼는 좌절감
- 더 빠르고 더욱 잦은 좌절감
- 가족 및 친구들과의 더욱 잦은 말다툼
- 피곤함, 슬픔, 무감각, 외로움 또는 근심 걱정
- 식욕이나 수면 습관의 변화

대부분의 반응은 일시적인 것으로 시간이 지나면 사라집니다. 그러므로 모든 반응을 받아들이도록 하십시오. 한 번에 하나씩 해결하면서 재난과 관련된 문제와 가족 문제에 전념하십시오.

대처 활동



편안한 일상 생활로 돌아가려면 시간이 걸립니다.

- **안전 관리** 안전한 장소를 찾고 자신과 가족이 신체적으로 건강을 유지할 수 있는 환경인지 확인한다. 필요하다면 의학적 치료를 받는다.
- **건강식품 섭취** 스트레스를 받을 때에는 균형 잡힌 식사를 하고 물을 충분히 섭취하도록 한다.
- **휴식** 일이 너무 많으면 휴식이나 적절한 수면을 취하기가 어렵다. 몸과 마음의 휴식을 취하면 스트레스 대처 능력이 향상될 수 있다.
- **가족 및 친구들과 연락 취하기** 서로 도움을 주고 받는 일은 가장 중요한 일 중 하나이다.
- **자신과 주변 사람들에게 인내심 갖기** 모두가 스트레스를 받고 있으면 기분과 생각을 정리할 시간이 필요할 수 있다는 점을 받아들인다.
- **우선 순위 정하기** 조금씩 단계적으로 일을 처리한다.
- **자신과 가족이 재난과 관련된 문제를 해결하는데 도움이 될 지원 및 리소스 정보를 수집한다.**
- **긍정적인 자세** 과거에 어려운 시기를 어떻게 극복했는지 떠올리고, 도움이 필요하면 도움을 청하고 도움을 필요로 하는 사람이 있으면 도와준다.

기분이 나아지지 않을 경우...



많은 사람들이 스트레스에 대처하면서 며칠 후 이를 극복합니다. 그런데 어떤 사람의 경우 스트레스를 생각만큼 빨리 극복하지 못해 결국 가족, 친구, 사람들과의 관계에까지 영향을 끼치기도 합니다.

자신이나 소중한 사람들이 2주 이상 아래와 같은 기분이나 반응 중 일부를 경험한다면 추가적인 도움을 요청해야 합니다.

- 소리 내어 울거나 분노를 폭발한다
- 섭식 장애가 있다
- 수면 장애가 있다
- 모든 일에 흥미가 없다
- 두통이나 복통과 같은 신체적 징후가 증가한다
- 피로를 느낀다
- 죄책감, 무력감 또는 절망감을 느낀다
- 가족 및 친구를 멀리한다

기타 정보는 현지 Red Cross Disaster Mental Health(적십자 재난 정신건강) 또는 현지 정신건강 전문가에게 문의하십시오.

본인이나 지인 중에서 삶의 의욕을 잃었다거나 자신이나 타인을 해치려는 생각을 가진 사람이 있다면 즉시 도움을 요청하십시오. 또는 NSPL(National Suicide Prevention Lifeline)에 1-800-273-TALK (8255) 또는 SuicidePreventionLifeline.org 로 문의하실 수도 있습니다.

가족에게 자신의 안전을 알리십시오

지역사회에 재난이 발생한 경우 RedCross.org/SafeandWell를 통해 이용 가능한 American Red Cross Safe and Well 웹사이트에 등록하여 가족과 친지들에게 안전함을 알리십시오. 인터넷 접속이 어려운 경우 1-866-GET-INFO로 연락하여 자신과 가족을 등록하십시오.



재난 및 비상 사태 대책에 대한 자세한 정보는 RedCross.org를 방문하십시오.