일반적인 반응

일반적인 반응

외상성 사건을 겪은 후 회복하는 것은 시간이 오래 걸리고 힘든 과정이 될 수 있습니다. 사람마다 외상에 대해 다르게 반응합니다. 반응하는 방식에 대해 어떤 방식은 옳고 어떤 방식은 틀리다고 할 수 없으며 단지 다를 뿐입니다. 자신이나 다른 사람에게 지나치게 큰 기대를 갖지 않는 것이 회복하는 과정에 도움이 됩니다. 여러분이나 주변 사람들이 이러한 불확실한 시간을 거치면서 어려움을 겪고 있다면, 전문가의 도움을 찾아보십시오.

일반적인 외상후 스트레스 반응

- 쇼크 및 무감각
- 공포감 및 미래에 대한 불안
- 죄의식
- 분노 및 적개심
- 우울감 및 외로움
- 고립
- 고통의 신체적 증상
- 의사결정 장애
- 악몽 및 같은 생각의 반복

스트레스 극복에 도움이 되는 팁

- 이전의 일상을 가능한 한 많이 회복하기
- 심호흡하기
- 가족 및 친구와 유대 관계 유지하기
- 알코올이나 약물에 의존하지 않고 릴렉스하는 방법 찾기
- 좋아하는 활동에 참여하기
- 스스로 모든 일을 통제하기 어렵다는 사실을 인정하기
- 자신의 강점에 집중하기
- 도움 요청하기
- 희망을 주는 일들에 대해 생각하기

자원

위기 평가 팀
응급 정신건강 평가
(866) 830-6011
연중무휴 24시간 운영

24시간 자살 예방 상담
(877) 7 CRISIS 또는 (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine
비위기 지원
(877) 910-WARM 또는 (877) 910-9276
www.namioc.org
월 - 금: 오전 9시 ~ 새벽 3시
토 - 일: 오전 10시 ~ 새벽 3시

211 OC
Orange County 커뮤니티 자원
211에 전화
www.211OC.ORG

SAMHSA
연중무휴 재난 장애 헬프라인
(800) 985-5990 또는
66746번으로 TalkWithUs 문자 전송
www.disasterdistress.samhsa.gov

OC health CARE AGENCY

OC health CARE AGENCY

재난 및 긴급 상황 자료표

행동 건강 서비스 재난 대응

www.ochealthinfo.com/bhs

재난 전

- 실내 및 실외의 안전한 장소를 파악하는 것을 포함한 대피 계획을 만들고 연습합니다.
- 식량, 물, 구급상자, 지도, 손전등과 배터리 여분, 중요한 긴급 서류(예를 들면 출생증명서, 의료 기록지) 등 가족에게 필요한 비상 물품 키트를 만듭니다.
- 식량, 음료수, 의약품, 안전하게 동반하기 위한 끈과 캐리어 등 애완동물에게 필요한 비상 물품 키트를 만듭니다.
- 자녀에게 거주 지역에서 발생할 가능성이 있는 재난 및 각 재난 유형에 대처하기 위해 어떻게 준비해야 하는지를 설명합니다. 언제 그리고 어떻게 도움을 요청해야 하는지도 자녀에게 설명합니다.
- 가족이 찾을 수 있는 위치에 긴급 전화번호를 비치합니다.
- 커뮤니티의 긴급 상황 플랜, 경고 신호, 대피 경로, 긴급 대피소 위치를 파악해 둡니다.
- 장애인을 대상으로 재난 상황에 대비하고 출입과 거동에 필요한 사항을 갖추려면, 인력을 찾고 확보하는 데 도움을 줄 수 있는 최소 세 명의 인원으로 구성된 지원 네트워크를 구성합니다.

재난 중

- 텔레비전과 라디오에 계속해서 귀를 기울이면서 대피, 공중 보건 문제, 안전한 이동과 관련한 행동 지침을 파악합니다.
- 대피 명령이 내려질 때는 대피 경로와 대피소 위치가 안내됩니다.
- “현 위치에서 피신(shelter in place)” 명령이 떨어지면, 출입이 허용될 때까지 현재 있는 곳(집, 사무실 등)에 머무릅니다.

재난 후

- 재난 후 케어를 제공하도록 구성된 지원 네트워크와 계속해서 연락을 취합니다.
- 아이들이 재난에 관해 이야기나 질문을 하면서 마음껏 의사 표현을 하도록 격려합니다.
- 가능한 한 빨리 일상으로 돌아갑니다.
- 대피 계획이나 비상 물품 키트가 얼마나 효과적이었는지 평가해 봅니다. 비상 물품을 다시 채우거나 필요한 경우 대피 계획을 수정합니다.