



재난을 당한 당신과 당신 가족을 위한 지원

(Help for you and your family after disasters)

대부분 사람들은 자연 재해 또는 대규모 폭력행위가 발생하는 동안 극심한 스트레스를 경험하며, 대부분은 용기와 힘을 내어 어려움을 이겨냅니다. 하지만 때로는 시간이 지난 이후에야 고통스러운 이미지들이 떠올라 극심한 스트레스의 영향이 나타나기 시작합니다.

자연재해 또는 대규모 폭력행위로 인해 발생하는 인한 정신적 고통은 이해될 수 있는 정상적인 반응입니다. 정신적 고통의 일반적인 원인으로는 자신이 직접 위험에 노출되거나, 가족과 친구들의 안전이 걱정되거나, 다른 사람들이 부상을 입거나 고통을 당하는 것을 목격하거나 사건과 관련된 공황상태와 혼란을 경험하는 것 등이 될 수 있습니다. 또한 이전에 경험한 재난 또는 다른 슬픔과 상실과 연관된 감정이나 기억이 다시 떠오를 수도 있습니다.

대부분 사람들은 산불, 홍수, 정국 불안, 폭격, 태풍, 해일과 지진과 같은 상황이 발생하는 동안에 극심한 스트레스를 겪게 됩니다. 그러나 때로는 후에 고통스런 경험을 회상할 때에 개인적으로 받은 충격이 나타나기 시작할 수 있습니다. 대부분 사람들이 가족과 친구들의 지원으로 어려움을 이겨내지만, 때로는 추가적인 도움과 지원이 필요할 수도 있습니다.

사랑하는 사람을 잃었거나 심각한 부상을 당한 사람들은 더욱 특별한 지원과 보살핌을 필요로 할 수 있습니다.

다음 사항들을 인지하는 것이 중요합니다:

- 재난에 대한 정상적인 반응들은 무엇인가?
- 긍정적인 대처 방법들은 무엇인가; 그리고
- 언제 추가적인 도움을 받을 것인가?

재난에 대한 정상적인 반응들은 다음과 같습니다.

- 충격과 무감각 (때로는 공포감이 먼저옴)
- 상실의 정도를 깨달았을 때 오는 충격과 비탄
- 좌절감, 분노, 무력감 그리고 모든 것이 너무 감당하기 어려운 것처럼 보일 때 때로는 느낄수 있는 절망감

보통 처음 몇 주 동안에 걸쳐 이러한 감정들은 가라앉습니다.

많은 사람들이 이미 불확실하고 어려운 시기를 경험했을 수도 있습니다. 이들은 지역사회 도움을 받아 그러한 경험으로부터의 학습을 통해 재난으로부터 자신을 회복시킬 수 있습니다.

긍정적 대처방법은 다음과 같습니다:

- 가족 내에서 또는 당신의 지역 사회 안에서 서로를 지지해줍니다.
- 서로를 위해 정신적인 지원을 제공합니다.
- 실질적인 과업을 수행합니다-해야 할 일들을 한번에 조금씩 해나가며 각각의 과업이 성공적으로 완수되는 것을 인정합니다.
- 편하게 느껴진다면 당신의 경험과 감정을 타인들과 한번에 조금씩 나눕니다.
- 당신 자신과 가족들의 전반적인 건강을 돌봅니다.
-휴식, 운동, 음식과 사교는 모두 도움이 될 것입니다. (술을 너무 많이 마시지 않도록 주의하십시오)

아이들

많은 어른들은 아이들이 정신적 고통을 주는 이미지들에 노출될 때 받는 영향과 같이 재난이 아이들에게 미치는 영향에 대해 특별히 우려합니다.

대중매체의 충격적인 이미지에 과도하게 노출되는 것은 특히 아이들에게 정신적 고통을 초래할 수 있습니다. 부모와 보호인은 아이들의 텔레비전 시청을 감독하고 재난의 장면을 보는 것을 금지함으로써 아이들을 도와줄 수 있습니다.

부모와 보호인은 아이들의 질문에 정직하게 답해주고 아이들의 염려와 두려움을 인정해주고 아이들이 어떻게 자신들이 안전하게 보호받고 있는 가를 이해하도록 도와줌으로써 아이들을 지원할 수 있습니다.



Transcultural
Mental Health Centre

언제 추가 도움을 구해야 하는가?

재난을 겪음으로 초래된 정신적 고통은 지속적이며 당신의 신체적 및 정신적 건강과 안녕에 영향을 미칠 수 있습니다.

도움을 구해야 할 때는 다음과 같습니다:

- 당신의 수면에 많은 지장이 있습니다. .
- 대부분 시간에 당신은 많은 괴로움, 짜증, 불안 및 동요를 느낍니다.
- 당신은 절망, 낙담, 비참함을 느끼거나 또는 당신이 대처할 수 없다고 느낍니다.
- 당신은 집중하는 것이 어렵고 주의가 분산되며 당신의 일상적인 업무들을 할 수 없습니다.
- 당신의 건강이 그리 좋지 않다고 느낍니다.
- 당신에게 새로운 증세가 있거나 당신의 이전의 문제들이 다시 돌아온 것으로 보일 수도 있습니다.
예를 들면 호흡, 심장 및 위와 관련된 건강 문제.

아이들은 타인들로부터 자신을 고립시키고 공격적인 행동을 보이며 학교에 잘 적응하지 못하거나, 혼자 잠을 자지 못하거나 부모 또는 형제자매와 떨어지지 못하는 어움을 겪을 수 있습니다.

도움을 요청하기

재난과 관련된 정신적 고통에 대처하는 도움을 구하는 데에는 다음과 같은 방법이 있습니다. .

- 주응급서비스 (State Emergency Service)-132 500
- 외무부 (Department of Foreign Affairs and Trade: DFAT): 24시간 영사 응급센터 1300 555 135
- 또한 가족 의사에게 연락하실 수 있는데, 가족 의사는 종종 당신의 우려사항과 관련해 지속적으로 도움을 줄 수 있는 가장 좋은 입장에 있는 사람입니다.

누군가와 이야기하시려면
다음 번호로 연락하십시오.

무료 전화: 1800 648 911

일반 전화: (02) 9912 3851