

지금 준비하세요 내일 더 잘 극복할 수 있도록

재난 중 스트레스



재난 중 스트레스 극복하기

허리케인, 홍수, 지진과 같은 천재와 폭발 및 화학적, 생물학적, 핵, 방사능 재난과 같은 인재 등 재난은 모두 스트레스의 원인이 됩니다. 재난은 경고가 거의 또는 전혀 없이 닥쳐와서, 개인의 안전과 재산을 위협하며 생명과 지역사회를 파괴합니다.

재난을 경험하는 것은 스트레스의 원인이 되며, 우리가 느끼고 생각하고 행동하는 방식에 영향을 미칩니다. 재난에 대한 반응에는 옳고 그른 것이 없습니다 - 모두가 자신만의 방식대로 반응을 하게 됩니다.

재난이 우리에게 미치는 영향을 아는 것과 재난 중에 그리고 재난 직후에 스트레스를 관리하는 전략을 준비하는 것, 이 두 가지는 우리가 좀더 효과적으로 극복하는데 도움이 된다는 면에서 중요합니다.

이 소책자에서는 재난의 일부인 스트레스와 불안을 다루는데 대한 기본 정보와 실제적인 조언을 제공해드립니다.

재난으로 인해 스트레스를 받게 되는 요인

재난은 우리가 통제를 거의 또는 전혀 할 수 없는 사건으로, 우리는 이로 인해 스트레스를 받게 됩니다. 일상생활이 갑자기 단절되고, 두려움을 경험하게 되며, 불확실성을 느끼고, 안전감을 상실하게 되는 것 등이 모든 재난을 대단히 스트레스받는 사건으로 만드는 공통된 요인입니다.

불확실성

위협에 대해 완전히 이해하지 못하면 계속해서 겁에 질린 채로, 자신과 사랑하는 사람들을 보호하기 위해 무엇을 해야하는지 알 수 없는 불확실한 상태에 머물러 있을 수 있습니다. 화학적, 생물학적, 핵 및 방사능(chemical, biological, nuclear and radiological, CBNR) 재난과 같은 사건은 위협이 보이지 않을 때가 많기 때문에 불확실성 수준이 더 높아질 수 있습니다.

안전감 상실

부상을 목격하거나 경험하고, 사망 및 파괴에 노출되며, 사랑하는 사람들과 헤어지게 되면 안전하지 못하다는 느낌을 갖게 될 수 있습니다.

“정상적인” 생활의 단절

재난 중 또는 재난 후에 일상적인 필요에 접근하기 어렵고, 가족 및 사회생활(직장, 학교, 사회적 모임)이 일시적으로 단절되면 대단히 스트레스받는 일이 될 수 있습니다. 경고가 거의 또는 전혀 없이 발생할 수 있는 필수 대피 상황 또한 대단히 언짢을 수 있습니다. 개인적인 소유물 중 어느 것을 챙겨가야 할 것인지 재빨리 결정해야 하고, 붐비는 대피로를 뚫고 방향을 찾아가야 하며, 교통의 지연에 직면하고, 대피소에 또는 가족 및 친구와 함께 머물러야 하는 것 모두가 대피를 스트레스받는 경험으로 만들 수 있습니다. 2

두려움

모든 재난은 무서운 것입니다. 자기 자신이나 사랑하는 사람들의 안녕은 물론 소유물의 안전으로 인해 두려워할 수도 있습니다. 화학적, 생물학적, 핵 또는 방사능 사건 중에, 병에 걸리거나 병을 옮기게 될 수 있다는 두려움, 효과적인 치료가 없을 수도 있다는 두려움, 또는 잠재적으로 생명에 위협적인 물질에 오염되었을 수 있다는 두려움을 느낄 수 있습니다.

의도

다치게 하거나 죽이거나 공포에 떨게 하려고 의도된 사건은 노출된 모든 사람들에게 극히 스트레스가 됩니다. 테러리스트 사건은 삶을 단절시키고, 혼란과 공포를 불러일으키며, 안전감을 약화시키기 위해 의도된 폭력적인 행동입니다.

재난에 대한 정상적인 반응은 어떤 것인가?

사람들은 수많은 다양한 방식으로 재난에 반응합니다. 재난에 대한 “정상적인” 반응을 인식하는 법을 알고 사람들이 경험할 수 있는 폭넓은 감정의 범위와 사람들이 보일 수 있는 폭넓은 행동의 범위를 이해하면 좀더 효과적으로 극복하는데 도움이 됩니다.

정서적 반응

재난을 경험하는 것은 느끼는 방식에 영향을 미칠 수 있습니다.

다음은 경험하게 될 수 있습니다.

- 충격 또는 전혀 아무런 느낌이 없음
- 슬픔 또는 우울증
- 죄책감 또는 외로움
- 분노, 불안, 또는 중증 공황

물리적 반응

재난에의 노출은 몸이 기능하는 방식에 영향을 미칠 수 있습니다.

다음은 경험하게 될 수 있습니다.

- 탈진, 현기증, 두통 또는 시각 문제
- 오한 또는 다한증
- 호흡 곤란, 가슴 통증 또는 빠른 심박
- 메스꺼움 또는 구토와 같은 위장 장애

행동상의 반응

재난을 경험하는 것은 행동하고 결정을 내리는 방식에 영향을 미칠 수 있습니다.

다음은 경험하게 될 수 있습니다.

- “원래의 나처럼” 행동하는 것 같지 않다는 느낌
- 사회적으로 위축됨
- 과민하거나 극도로 흥분된 상태가 됨
- 설 수가 없음
- 집이나 직장에서 갈등을 겪고 어려움에 직면함
- 재난 전보다 먹는 양이 줄거나 늘어남
- 기분이 좋아지게 하기 위해 흡연, 음주, 약물 복용 횟수가 늘어남

인지적 반응

재난은 또한 생각하는 방식에도 영향을 미칠 수 있습니다.

다음은 경험하게 될 수 있습니다.

- 혼란스러움
- 집중과 의사결정에 어려움을 느낌
- 문제해결을 어려워함
- 발생한 일에 대해 다른 사람들을 비난함

영적 반응

재난을 경험하는 방식은 가치와 신념에도 영향을 미칠 수 있습니다.

다음은 경험하게 될 수 있습니다.

- 영적인 믿음에 의문을 갖게 됨
- 보통 때의 예배 장소를 피함
- 새로 발견된 믿음을 경험함



재난 극복을 준비하기 위해서는 재난 중에 그리고 그 후에 스트레스를 줄이는 방법을 알아야 합니다. 이것은 자신과 가족을 돌보는 방법을 배우고, 재난에 내재되어 있는 스트레스 관리법을 알며, 도움을 요청할 때와 장소를 알아내는 것을 뜻합니다.

자기 자신 돌보기

재난 중에 자신의 물리적 및 정서적 건강을 돌보는 것은 상황을 더 잘 극복할 수 있도록 해주기 때문에 대단히 중요합니다.

자기 몸 돌보기

- 잠을 충분히 자도록 합니다. 잠자는데 도움을 받기 위해 알코올이나 처방받지 않은 약품을 사용하지 마십시오.
- 건강한 식사를 규칙적으로 하고, 에너지 수준이 꾸준히 유지되도록 돕기 위해 신체적으로 활발한 활동 상태를 유지합니다.
- 극복하는데 도움을 받기 위해 흡연, 음주 또는 약물에 손을 대면 나중에 또다른 문제가 생길 수도 있음을 기억하십시오.

정서적 건강 돌보기

- 재난에 대한 정상적인 반응을 숙지하십시오. 이것은 자신의 정서적 반응을 관리하는데 도움이 됩니다.
- 재충전하고 삶을 잘 조절하고 있다고 느끼는데 도움이 되는 일을 하십시오. 자신의 강점과 과거에 성취한 것들에 중점을 두고, 미래를 위해 현실적인 목표를 세웁니다.
- 긍정적인 마음을 유지하고 스스로에 대해 인내를 갖고 대하도록 하십시오.

- 사건에 대해 반복되는 뉴스를 보거나 듣지 마십시오. 이러한 종류의 노출은 정서적 건강과 극복 능력에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

도움 청하기

- 자신의 경험과 감정에 대해 얘기하는 것을 두려워하지 마십시오. 자신의 감정에 압도당하거나 기분이 가라앉거나 의기소침해지는 경우 주저말고 도움을 청하십시오. 이러한 것들은 정상적인 반응이며 치유 과정의 일부입니다.
- 고립되지 마십시오. 가족이나 친구처럼 함께 있는 것이 즐거운 사람들과 함께 있으면서 사람들의 지원을 청하십시오.

스트레스 줄이기

- 독서, 음악감상, 운동, 친구 만나기 등과 같이 편안함을 느끼는 것들을 합니다.
- 가능한 한 정해진 하루 일과를 지키되, 모든 것이 곧바로 정상으로 돌아갈 것이라고 기대하지는 마십시오.

업무량 관리

- 일과 휴식 간에 건강한 균형을 유지합니다. 자주 휴식을 취하며 몸과 정신이 충분히 쉬고 재충전할 시간을 갖도록 하십시오.
- 극복하기 위해 노력하면서, 일이 삶을 지배하도록 하지 마십시오. 가족과 친구, 그리고 자신의 취미와 관심분야에 시간을 내는 것을 잊지 마십시오.

가족 돌보기

재난을 직접 경험하던, 텔레비전에서 보거나 다른 사람들에게서 듣던, 정상적인 생활의 흐름을 단절시키게 됩니다. 관계의 문제와 자녀들과의 어려움이 재난 후 드물지 않게 발생합니다. 그러나 가족들과 한 마음이 되어 다음과 같은 몇 가지 간단한 조치를 취하면서 한 팀으로 극복하는 법을 배울 수 있습니다.

- 가족과 시간을 보내며, 가족 식사처럼 함께 공유하는 활동들을 가능한 한 빨리 다시 확립하면 정상성의 감각을 되찾는데 도움이 될 수 있습니다.
- 가족들에게 얘기할 시간을 갖고 가족들이 해야 한다고 느끼는 말을 경청합니다. 가족의 느낌을 존중하고 그들의 사건에 대한 반응이 자신의 반응과 다를 수도 있음을 기억하십시오.
- 재난이 사람들과 함께 있어야 할 필요와 혼자 시간을 보내야 할 필요에 영향을 미칠 수 있음을 기억하십시오. 예를 들어, 자녀들은 끊임없이 부모와 함께 있고 싶어할 수 있으며, 반면에 남편이나 아내를 좀더 혼자 시간을 가져야 할 수도 있습니다.

자녀

자녀는 부모와 같은 방식으로 주변의 세계를 보고 이해하지 않는다는 점을 기억하십시오. 재난을 겪은 후 자녀는 매우 불안해하거나 겁내거나 혼란스러워할 수 있으며, 특별히 주의를 기울여주고, 설명해주며, 안심시켜줄 필요가 있을 수 있습니다.

- 자녀가 자신의 경험에 대해 얘기할 시간을 주고, 감정을 표현하도록 하십시오.

- 자녀, 특히 어린 자녀는 일어난 일에 대해 스스로를 비난하는 경우가 많으며, 자기가 잘못해서 어떤 식으로든 그 재난이 일어나게 했다고 믿기도 합니다. 자녀를 안심시키고, 자녀가 전혀 책임이 없다는 것을 이해시키려고 노력하고 이해하도록 하는 것이 꼭 필요합니다.

가족 내 어른

어른들은 재난 후 특히 연약해지며 더 심한 스트레스를 겪습니다. 여기에는 건강 약화, 삶을 어떻게 다시 일으켜 세울 것인지에 대한 걱정, 기관에 들어가게 될 것이라는 두려움 등이 포함될 수 있습니다. 어른들을 안심시키고, 인내하고 경청하며, 어른들의 필요를 이해하고 충족시키기 위해 최선을 다함으로써 미래에 대한 희망을 다시 가질 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

- 어른들이 사회적으로 고립되지 않도록 하십시오. 삶을 다시 일으켜 세우는 과정에 참여시키십시오. 그러면 소속감과 누군가가 자신을 필요로 한다는 느낌도 줄 수 있습니다.
- 안전한지 확인하고, 기본적인 개인적, 의학적 필요가 제대로 처리되고 있는지 확인하십시오. 어른들이 혼란스러워하거나 방향 감각을 잃은 것 같더라도 인내하십시오. 특히, 상황에 대한 더 자세한 설명과 안정이 필요하기 때문일 수 있습니다.

일반적인 극복 요령

재난 후에는, 당국이 최상의 대응 및 공중 보호 방법을 결정하기 위해 조사를 실시하고 손해 유형과 종류를 평가해야 합니다. 이 절차는 시간이 걸리기 때문에, 다음과 같이 하는 것이 반드시 필요합니다.

- 자신의 기본적인 안전을 확보합니다.
- 침착을 유지하고 인내심을 갖도록 노력합니다.
- 불안을 가라앉혀줄 수 있는 필수 정보를 획득합니다. 사건을 다루는 매체의 충격적인 보도에 노출되지 않도록 제한합니다. 외상을 일으키는 이미지와 보고에 반복되어 노출되면 대단히 해로울 수 있습니다.
- 텔레비전, 라디오, 인터넷 또는 비상 핫라인에서 무엇을 해야 하는지에 대한 믿을 만한 정보와 지시사항을 얻습니다.
- 당국에서 지시하는 지침을 주의깊게 듣습니다. 특히, 상황이 진행됨에 따라 변경사항이 있을 수 있습니다.
- 재난이 발생할 때 사랑하는 사람들과 헤어진 경우, 그들이 안전한지 알아보고, 그들에게 자신이 괜찮음을 알리기 위해 연락을 시도합니다. 전화가不通인 상태인 경우, 문자 메시지를 보내거나 이메일을 보내봅니다. 그래도 연락이 닿지 않고, 그들이 폭발 현장에 있었을 가능성이 높으면, 당국에 알립니다.
- 비상 핫라인에 전화해서 상황을 극복하는데 도움을 요청하는 것을 두려워하지 마십시오.
- 루머를 귀기울여 듣거나 루머를 듣고 행동하지 마십시오.

재난별 극복 요령

폭발 극복하기

폭발은 사고이거나 테러리즘의 결과입니다. 폭발은 즉각적으로 사람들에게 부상을 입히거나 사람들을 죽이거나 재산을 파괴할 수 있습니다.

- 사건이 발생할 때 **폭발 현장에 있는** 경우, 당국의 지시사항에 따르십시오.
- 폭발 후, **현장에 있지 않은** 경우, 불안해지고 가서 무슨 일이 일어났는지 봐야할 것 같은 느낌이 들 수 있습니다. 그러나, **안전하지 않을 수도 있으니, 현장으로 서둘러** 가서는 안됩니다.

화학적 사건 극복하기

화학적 재난은 사람과 환경에 중독증상을 일으킬 수 있는 유독 가스, 액체 또는 고체 물질이 우연히 또는 고의로 방출된 결과입니다.

- 화학적 사건은 대단히 무서울 수 있습니다. 극한 스트레스와 불안 때문에 (실제로는 그렇지 않더라도) 마치 화학적 물질에 노출된 것처럼 보이게 만들 수 있는 증상들이 나타날 수 있습니다. 이러한 증상들에는 호흡 곤란, 콧물과 눈물, 급성 메스꺼움과 구토 등에 포함될 수 있으나 이에 국한되지는 않습니다.
- 걱정을 줄여줄 수 있는 믿을 만한 정보를 얻으려고 해보십시오. 자신과 사랑하는 사람들을 보호하기 위해 무엇을 해야 하는지, 확인할 필요가 있는 구체적인 징후와 증상들이 무엇인지, 필요한 경우 언제 어디서 의학적 치료를 받을 수 있는지 알아내십시오.

생물학적 사건 극복하기

생물학적 재난은 흡입하거나 먹거나 열린 피부를 통해 스며들면 전염병이나 비전염 질병을 일으킬 수 있는 잠재력이 있는 바이러스, 박테리아, 또는 기타 생물학적 제제가 방출된 결과입니다.

- 아프게 만들 수 있는 보이지 않는 바이러스, 박테리아 또는 독성 제제에 직면하게 되면, 스트레스를 받는 것이 정상입니다. 극한 스트레스는 몸의 면역 체계를 약화시킬 수 있으므로, 정보 핫라인에 전화하여 조언과 지원을 요청함으로써 스트레스를 줄이려고 해보십시오.
- 당국이 지시하는 지침에 따르십시오. 당국에서는 해야 할 일, 눈여겨 보아야 할 증상, 의학적 도움을 요청할 때와 장소 등에 대해 알려드릴 것입니다.
- 안전하게 집에 머물라는 지시를 받는 경우, 그렇게 하십시오. 일부 질병은 사람 대 사람으로 신속하게 퍼질 수 있기 때문에, 많은 사람들이 병원과 치료소로 몰려들면, 질병이 더 빨리 퍼지게 됩니다. 집을 떠나면 불필요하게 자신을 노출시키기만 하는 상황이 될 수도 있습니다.

방사능 및 핵 사건 극복하기

방사능 재난은 사고로 인해, 또는 방사능 물질을 포함한 폭발물(폭탄)에 의해 방사능 물질이 보다 적은 규모의 지역을 오염시키는 것입니다.

핵 재난은 핵폭발로 인해 방사성 물질이 환경을 널리 오염시키는 것입니다.

- 방사능이 관련된 사건은 자신과 사랑하는 사람들의 건강에게 미칠 수 있는 즉각적이고 잠재적으로 장기적인 해로운 영향 때문에 특히 스트레스가 심할 수 있습니다.

- 두려움을 줄이고 상황을 극복하는데 도움이 되는 방법은 방사능에 노출된 지역에 남겨진 소유물을 가지러 돌아가도 된다는 안전 관련 지시사항을 귀기울여 듣는 것입니다.
- 복구에 훨씬 시간이 걸릴 수도 있다는 사실을 받아들일 준비를 하고, 적응하고 극복하기 위한 도움을 받기 위해 위기 상담과 지원 그룹을 이용하는 것을 두려워하지 마십시오.

대응 방법별 극복 요령

화학적, 생물학적, 또는 방사능 사건과 같은 특정 재난 후, 당국에서는 대피, 오염 제거, 사회적 거리두기 또는 격리 등과 같은 구체적인 공중보건 방법을 도입해야 할 수 있습니다. 이러한 방법은 스트레스가 될 수 있습니다.

오염 제거 극복하기

오염 제거는 방사능 물질, 유독 물질 또는 기타 해로운 물질을 인체와 환경에서 제거하기 위해 CBNR 사건 후 사용되는 청소 절차입니다. 이 절차 중에 낯선 사람들 앞에서 옷을 벗어야 할 수도 있고, 개인 소유물을 포기해야 할 수도 있으며, 사는 지역이나 집이 직접적인 영향을 받은 경우 일시적으로 또는 영구적으로 집을 비워야 할 수도 있습니다.

오염 제거는 생명을 구할 수 있지만, 또한 대단히 스트레스가 심할 수 있습니다. 긍정적인 자세를 유지하기 위해 최선을 다하고, 다음에 중점을 두십시오.

- 나 뿐만이 아니라는 사실을 기억하십시오 — 주위의 모든 사람들이 똑같은, 익숙치 않은 상황을 겪고 있습니다. 가족, 친구, 또는 낯선 사람들까지 포함해서, 주변 사람들을 안심시키려고 하십시오.

- 오염 제거를 위해 보청기, 휠체어, 안경 등과 같은 필수 도구를 포기하는 것은 그 절차 관리를 더욱 어렵게 할 수 있습니다. 필요한 경우, 도움을 청하는 것을 두려워하지 마십시오.
- 오염 제거를 받은 후, 감정에 압도당하거나 혼란스럽게 되거나 불안하게 되는 것은 정상적입니다. 확인하고 안심하기 위해 오염 제거 현장의 누군가에게 말하는 것을 주저하지 마십시오.

사회적 거리두기 및 격리 극복하기

사회적 거리두기는 극장 쇼, 스포츠 경기, 종교적인 집회, 여가 및 지원 그룹 등과 같은 사회적 행사와 공공 집회를 금지함으로써 전염병의 확산을 통제하기 위해 당국에서 도입하는 공중 보건 방법입니다. 이때문에 일상 생활이 단절될 수 있고, 제한된 시간 동안 정상적인 삶을 계속할 수 없을 수도 있습니다. 중요한 개인적인 행사에서 빠져서 친구와 가족들을 떠나 고립된 느낌을 갖게 되는 것은 이러한 경험을 대단히 스트레스가 심한 것으로 만들 수 있습니다.

- 정상적인 사회 생활이 중단되는 것은 매우 스트레스가 심할 수 있지만, 계속 연락을 주고받음으로써 이 상황을 관리할 수 있습니다. 전화, 이메일, 또는 기타 가능한 통신 수단을 통해 가족 및 친구들에게 연락하십시오. 출석하는 모든 그룹에 정기적으로 연락하십시오. 가장 중요한 것은, 고립되지 말아야 한다는 것입니다. 혼자라고 느껴지거나 도움이 필요할 때는, 손을 내밀어 요청하십시오 — 이 팜플렛 끝에 있는 지원 전화번호 목록 중 하나로 전화를 거십시오.

격리는 전염병에 노출되었거나 노출된 것으로 믿어지는 건강한 사람들의 움직임을 제한하는 것입니다. 이 사람들은 관찰을 하고 잠재적으로 위험한 질병의 확산을 억제하기 위해 나머지 일반 대중으로부터 격리됩니다. 노출된 경우, 당국에서는 제한된 시간 동안 집을 떠날 수 없는 가정 격리나 특정한 의료시설에 있을 것을 지시할 수도 있는데, 양쪽 모두 고립감과 낙인찍히는 느낌을 갖게 할 수 있습니다. 아울러, 병에 걸릴까봐 불안하고 두렵게 될 수 있으며, 다른 사람들을 감염시킬까봐 걱정될 수도 있습니다.

- 자신이나 아끼는 누군가가 격리되면, 이 방법이 지역사회 모든 사람들의 건강과 안전을 위해 꼭 필요한 것임을 기억하십시오. 인내심을 갖고, 침착하게 긍정적인 마음을 유지하며, 우울한 느낌이 정상적이라는 것을 기억하십시오.
- 격리되어 있는 동안, 병에 걸릴까봐, 그리고 밖에서 무슨 일이 진행되고 있는지에 대해 걱정되는 것이 정상입니다. 불안하거나 두려우면, 주저마시고 도움을 청하십시오.
- 가능한 통신 수단을 사용하여 사랑하는 사람들과 계속 연락을 유지하십시오.

대피 극복하기

- 재난이란 안전 대피를 뜻할 때가 많습니다. 집에서 떠나있어야 한다는 것은 대단히 스트레스가 심할 수 있습니다. 공동 대피소에서 사는 동안 사생활이 없다는 것은 자신과 가족에게 어려운 일일 것입니다. 가족 모두가 가능할 때마다 각자의 시간과 공간을 가질 수 있도록 최선을 다하십시오. 긍정적인 마음을 유지하고 새로운 상황에 적응할 수 있는 능력에 중점을 두려고 노력하십시오.

계획 세우기 및 준비

가구 재난 계획 작성과 비상용품 상자 및 “들고가기만 하면 되는 가방” 꾸리기는 비상시에 대비해 준비할 수 있는 것들입니다. 다음 단계에 따르면 모든 비상사태나 재난을 좀더 잘 극복할 수 있다는 느낌을 갖는데 도움이 될 것입니다. 준비 방법에 대한 더 자세한 정보는 뉴욕시 비상관리사무실(New York City Office of Emergency Management, OEM) 웹사이트 NYC.gov/oem을 방문하거나 311로 전화하십시오.



재난을 겪은 후 회복에 필요한 시간은 사람마다 다릅니다. 이 과정은 몇 주나 몇 달, 심지어 몇 년이 걸릴 수 있습니다. 정서적인 회복은 부상 후 몸이 회복하는 것과 마찬가지로 시간이 걸립니다. 재난을 목격하거나 경험한 후 한 달이 지나도 자신이나 사랑하는 사람들이 여전히 스트레스 증상을 계속 겪고 있거나 더 심해지는 경우, 또는 스트레스 때문에 일상적인 생활을 제대로 하지 못하는 경우, 도움 요청을 고려해보실 것을 권해드립니다.

재난 후 겪을 수 있는 지속적인 증상은 다음과 같습니다.

- 언제나 기운이 없고 지친 느낌이 든다
- 전에는 즐겨했던 것들을 하는데 관심이 없어진다
- 쉬지 못한 느낌이 들거나 쉽게 짜증이 난다
- 직장, 집 또는 학교에서 갈등을 겪는다
- 잠들거나 잠든 상태를 유지하는데 어려움을 겪거나 혹은 너무 많이 또는 너무 적게 잔다
- 식욕이 없거나 과식한다
- 집중하거나 기억하거나 결정하는데 어려움을 느낀다
- 전보다 음주를 더 많이 하거나 다른 약물을 사용 또는 남용한다
- 불안하거나 강한 두려움, 공포 또는 무력감을 느낀다
- 악몽이나 생생하고 고통스러운 기억 및 회상을 통해 사건 순간이 끊임없이 다시 살아난다
- 그 사건을 상기시키는 장소, 상황, 또는 대화를 피한다
- 죄책감, 슬픔 또는 절망감을 느낀다
- 죽음이나 자살에 대해 생각한다
- 불안하거나 끊임없이 경계를 하며 아직도 위험에 처해 있는 것처럼 행동한다

도움을 원하시면, 주7일 하루 24시간 위기 라인인 800-Lifenet으로 전화하실 수 있습니다. LifeNet 직원들은 다양한 언어를 구사하는 정신 건강 전문가들입니다.

- 영어 800-Lifenet (800-543-36380)
- 스페인어 877-AYUDESE (877-298-33730)
- 아시아어 877-990-8585
- 청각장애인용 212-982-5284

또한 웹사이트 www.mhaofnyc.org 를 방문하셔도 됩니다

<http://www.nyc.gov/doh/downloads/pdf/dmh-cope-with-stress.htm> 에서 선별된 참고자료 목록을 보실 수 있습니다



주의사항

- 재난 직후 또는 재난 후 단기간 동안 대부분의 사람들이 스트레스 증상을 겪게 됩니다.
- 모두가 각자 성격, 나이, 성별, 환경에 따라 자기만의 방식으로 서로 다른 때에 스트레스를 겪습니다.
- 재난에 대한 대부분의 반응은 비정상적인 상황에 대한 정상적인 반응입니다.
- 대부분의 증상들은 일시적으로 지나가는 것이며 몇 주 내에 사라지게 됩니다.
- 스트레스와 불안은 신체적인 증상으로 나타날 수 있습니다.

**재난을 겪은 후에는,
스스로와 주변 사람들에게 인내심을 가지십시오.
모두에게 극복하고 적응하고 회복할 시간을 주십시오!**

Copyright © New York City Department of Health and Mental Hygiene

제안 인용: Erös-Sarnyai M, Wolsk G., Cohen G, Rosin D.

지금 준비하세요 - 앞으로 닥칠 재난 중 스트레스를 극복하는 지름길입니다.
뉴욕시 보건 및 정신위생국 정신위생부. 2008 (The New York City Department
of Health and Mental Hygiene, Division of Mental Hygiene. 2008)