

충격적인 사건에 대처하기

상상하기 힘든 폭력적 행위가 연루되는 비극이 일어날 수 있고, 이러한 상황을 이해하기 힘들 수 있습니다. 도움을 필요로 하실 때 저희가 도울 수 있습니다.

TV, 신문, 인터넷을 보면 강한 감정을 불러 일으키는 이야기로 가득 찬 뉴스를 볼 가능성이 많습니다. 폭력이 지역사회에서, 집 가까이서 일어날수록 처리하기가 더욱 더 어려울 수 있습니다. 회복력은 감정을 다루는 능력이며 힘든 상황을 극복할 수 있게 합니다.



대단히 충격적인 사건에 대한 공통된 반응은 무엇인가요?

강렬한 감정. 사건 직후에 충격을 받아 감정을 감당하지 못할 수도 있습니다. 한동안 마음이 불안하거나 짜증이나거나 우울할 수도 있습니다. 집중하기 또는 결정 내리기가 어려울 수 있습니다.

신체적 스트레스. 예를 들어, 두통, 현기증 및 메스꺼움이 생길 수 있습니다. 치료를 받아야 할 수도 있으므로, 주의 깊게 살피세요.

예기치 못한 정서적 반응. 예를 들어, 싸이렌 소리나 큰 소음이 들리면 강렬한 감정, 반응 또는 슬픔을 야기할 수 있습니다. 수면이나 식습관에 변화가 생길 수도 있습니다.

불편한 관계. 친구, 가족들과 싸우게 될 수도 있습니다. 또는 위축감을 느끼고 교제를 피하는 경향이 생깁니다. 적어도 한 두 명의 가족이나 친구와 다시 교제를 하기 위해 노력하세요.

충격적 사건에서 회복하기 위한 조언

도움을 요청하세요. 편하다고 느끼면 다른 사람들에게 당신의 생각과 느낌을 이야기하세요.
도움이나 조언이 필요할 때 의지할 수 있고 힘이 되는 사람을 찾으세요. 그리고 일기를 써보세요.

인터넷 이용 시간을 정하세요. 미디어 연결을 끊으면 건강이나 스트레스 관리와 같은 중요한 것에 집중할 시간을 가질 수 있습니다.

감정에 집중하세요. 감정이 생길 때 그 감정을 인정하세요. 자기 인식은 감정 관리 법을 배우는 데 중요한 첫 단계입니다.

건강한 행동을 연습하세요. 잠을 충분히 자고, 균형잡힌 식사를 하고 신체 활동을 하세요.

정해진 일상을 시작하세요. 정해진 시간에 수면과 식사를 하는 습관을 들이세요. 새로운 취미나 좋아하는 다른 활동을 시작하는 것을 고려해보세요.



사람들마다 서로 다른 방법으로 트라우마를 처리하지만, optumwellbeing.com에 여러분과 가족분이 이용할 수 있는 다양한 자원이 있습니다.

저희 위기 지원 센터에서는 여러분이 도움을 가장 필요로 하는 순간에 정서적 지원 자원과 정보를 제공합니다. 정신 건강, 충격적인 사건, 자연 재해, 사별의 아픔, 위기의 청소년 지원 등을 비롯한 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



도움이 필요한 순간에 위기 지원

더 많은 위기 지원 자원과 정보가 필요하시면 optumwellbeing.com을 방문해 주십시오.



도움을 요청할 연락처

Optum

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하시거나 가까운 외래 진료 센터 또는 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국과 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum. 모든 권리 보유. WF12062251 143783-022024 OHC