

트라우마 이후 대처 방법들

Ways to Cope after a Trauma

트라우마를 경험한 후에는 스트레스 수준이 높아지고 우리의 일반적인 대처방법은 충분하지 않을 수 있다. 대처 자원을 강화시키기 위해서 당신이 그동안 어떻게 대처해왔는지, 그리고 다르게 할 수 있는 것은 무엇인지 생각할 수 있는 시간을 가진다. 자신에게 다음과 같은 질문을 한다.

- 과거에 심각한 스트레스를 어떻게 대처해왔는가?
- 현재 자신에게 효과적인 것은 무엇이며 스트레스가 많은 시간 동안 변화시켜야 하는 것은 무엇인가?
- 이전에 사용하곤 했던 대처 전략 중 다시 시작할 것은 무엇인가?
- 새롭게 시도해 볼만한 대처 전략은 무엇인가?
- 이 것에 대해 누구와 함께 이야기할 수 있을 것인가?

가능한 행동

- 긴장을 풀고 쉬기
- 안전하다면 익숙한 환경 속에 머물기
- 하나님과 친밀한 시간 보내기(기도, 예배)
- 말씀에 비추어보기
- 음악을 듣거나 노래 부르기
- 지지해주고 도와주는 사람들과 함께 시간 보내기
- 영양이 풍부한 식사(설탕 피하기)
- 운동
- 충분한 수면
- 무슨 일이 있었는지 이야기하기(하나님과 타인에게)
- 무슨 일이 있었는지 기록하기(일기, 편지, 이메일)
- 웃을 수 있을 때 웃기
- 울 수 있을 때 울기
- 작은 목표 세우기
- 반복되는 일상을 유지하기
- 트라우마 반응에 대해서 공부하기

- 그 사건에 대한 관점과 의미를 찾기
- 도움을 요청하고 타인이 당신을 도울 수 있도록 허용하기

피해야 할 행동

- 중요한 결정 내리기
- 활동적인 여행이나 강연일정을 잡는 것
- 음주
- 카페인 음료 마시기
- 의사 처방 없는 진정제 복용
- 트라우마 직후 민감하고 세세한 정보에 대해 공개적으로 말하는 것
- 일어난 일의 의미에 대해 폭넓게 일반화하는 일