

트라우마에 대한 공통적 반응 – 성인

Common Reactions to Trauma – Adults

아래는 트라우마를 경험한 성인이 공통적으로 나타내는 증상과 반응이다. (당신이 경험하고 있는 목록에 체크해 보라.)

Behaviors 행동	Affective 감정(정서)	Somatic 신체적(물리적)
회피행동: <ul style="list-style-type: none"> • 무감각하게 하기 위해 알코올이나 약물을 사용함 • 현재 상황을 떠나거나 탈출하고 싶어함 발생한 일에 대해 생각하지 않는 방법으로 업무에 지나치게 관여함 즐거운 활동 중단 생산성 저하 물건을 잃어버리거나 제자리에 놓지 못함 쉽게 놀라는 환경에 과잉 경계하는 울먹이는 느려짐 서성거림 방황 위험한/자기 파괴적 행동	무감각/정서적으로 마음의 문을 닫음 충격받은 불안/두려움 재발의 두려움 동요된 좌절된 압도당하는 분노(자신, 타인, 하나님에게) 억울함 감정기복 큼 슬픔 도움 받지 못하는 죄책감 유머감각의 저하	수면의 어려움 악몽 위장의 문제 심장 두근거림 숨가쁨/과호흡 가슴 통증 식욕 상실 근육 떨림 조정력 저하 두통 근육통 입과 목의 건조증 잦은 소변 이를 갈 체중변화(증가 또는 감소) 탈진과 피로감 성기능이나 성욕의 변화

트라우마에 대한 공통적 반응 – 성인

Common Reactions to Trauma – Adults

아래는 트라우마를 경험한 성인이 공통적으로 나타내는 증상과 반응이다. (당신이 경험하고 있는 목록에 체크해보라.)

Interpersonal 대인관계	Cognitive 인지(생각)	Spiritual 영적
짜증내는 둔감한 타인에 대한 관심 저하 고립된/뒤로 물러나는 폭력적/공격적 타인 비난적 불안정한 친밀감을 회피하는 의심 많은 매달리는 과민한(쉽게 상처받는)	갈피를 잡지 못하는 혼란스러운 집중력 저하 결정능력 저하 우선순위 어려움 기억력 저하 주의력 저하(정보를 유지하지 못함) 트라우마 기억에 사로잡힘 경직성 증가와 폐쇄적 사고 절대적 사고 (나는 절대로 안 할거야; 이건 항상~) 자신에 대한 부정적/비판적 판단(나는 정말 실패자야) 후회 (만약~라도 했다면; 왜 그렇지 않았을까?) 회상 또는 다른 침투적 이미지	하나님이 당신을 처벌한다는 느낌 하나님이 당신을 사랑하지 않는 느낌 하나님과의 거리감 하나님에 대한 실망감 오래 유지해 온 믿음에 대한 의문

결론: 각 사람은 트라우마에 반응하는 방식이 독특하다. 당신이 보이는 반응은, 같은 경험이나 비슷한 경험을 한 사람들과 다를 수도 있다. 이러한 공통적 반응을 겪고 나면, 시간이 흐르면서 당신은 위기 이전보다 더 강해질 가능성이 매우 높다. 많은 기억들이 사라지고 기분이 훨씬 나아진 후에도 이러한 반응과 고통스러운 기억들을 촉발시키는 일들이 있을 수 있다. 이러한 증상이 매우 강렬해지고 장기간 지속되거나 또는 관계나 업무에 장애를 일으키는 것을 인지하면 외상 전문가와 상담을 고려해 볼 수 있다.