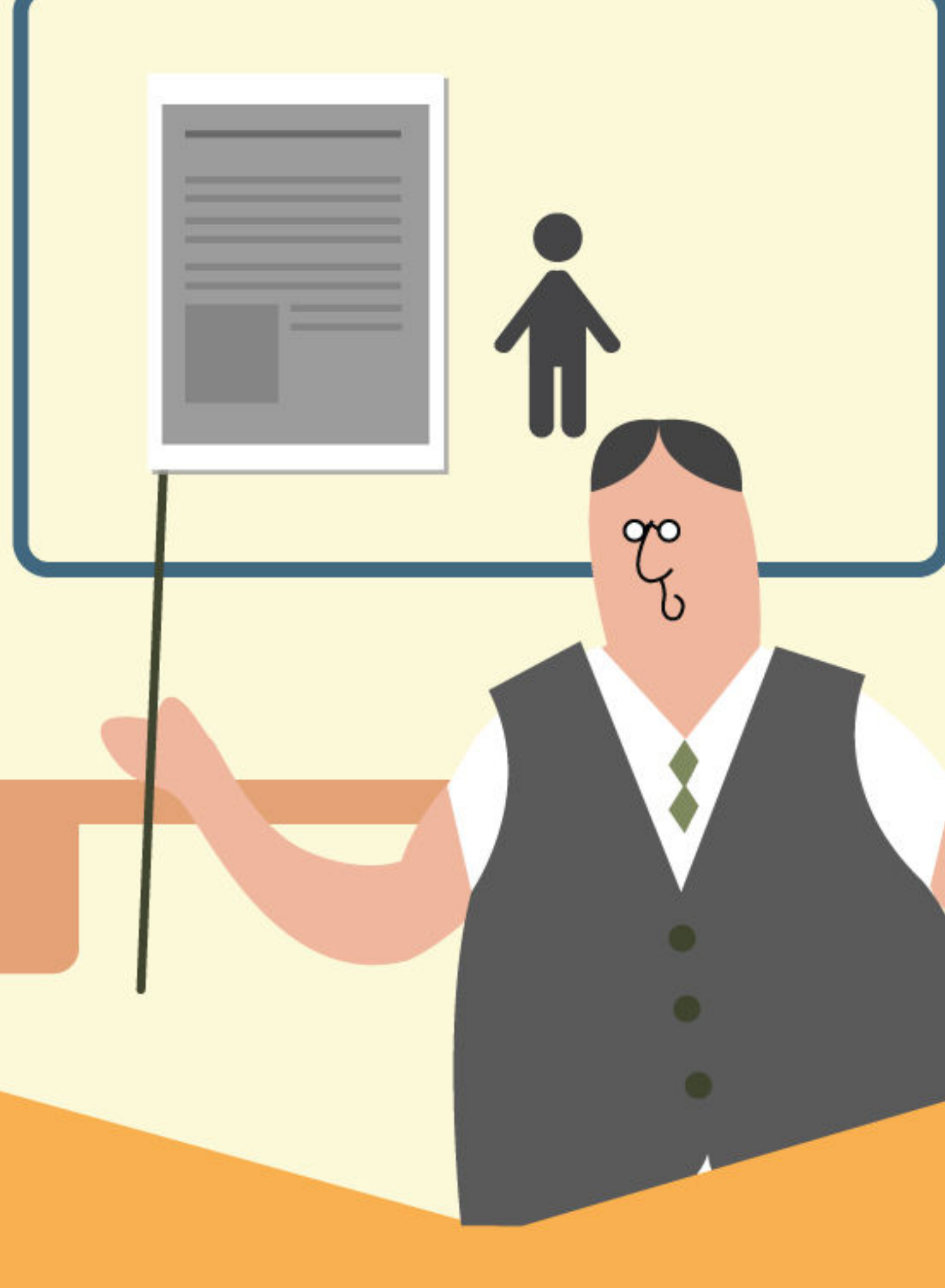


급성기

재난 후 3-7일 이내



생존자에게 간단한 호흡법을 교육합니다.
생존자가 하는 말을 판단하지 않고 지지적인 태도를 유지합니다.
생존자의 느낌이나 경험을 이야기할 수 있도록 격려합니다.
생존자가 "나도 남을 도울 수 있다."라는 생각을 하도록 돕습니다.
생존자가 긍정적인 활동에 참여할 수 있도록 돕습니다.
생존자가 일상적으로 해야 할 일들을 할 수 있도록 격려합니다.

아급성기

재난 후 1-3개월 이내



힘들어하고있는 내 자신을 받아들입니다.
나의 모습이 비정상적인 것이 아니며, 앞으로도 잘 대처할 것이라는 점을 기억합니다.
술이나 다른 약물에 의존하지 않습니다.
중요한 결정이나 생활에 큰 변화는 잠시 미뤄둡니다.
발생한 일에 대한 생각을 억지로 막지 않도록 합니다.
나의 감정을 혼자서 '묻어두지' 말고, 다른 사람들과 이야기합니다.
일상적인 생활을 유지하도록 노력합니다.
특정한 활동이나 장소를 과도하게 피하지 않습니다.
피곤할 때에는 충분히 쉬 수 있도록 합니다.
정기적인 운동을 합니다.
내가 무엇을 필요로 하는지를 친구와 가족들에게 알립니다.
긴장을 푸는 활동을 합니다.
(예: 복식호흡, 점진적 근육이완, 화초 가꾸기, 음악 감상 등)
최근에 겪은 재난과 먼 과거의 힘들었던 기억을 관련짓지 않습니다.
느끼는 감정을 바로 표현하도록 합니다.

만성기

재난 후 3개월 이후



아래의 8가지 증상 중 한 가지 이상이 3개월 이상 지속될 경우, 전문가의 도움을 받아야 합니다.
(정신건강의학과 전문의, 정신건강사회복지사, 심리상담사 등)

- ① 고통스러운 느낌 혹은 신체적 감각을 통제할 수 없는 경우
(예: 가슴이 조이는 답답함과 울렁거림 손발이 마비되고어지러움 등)
- ② 무감각해지거나 공허함을 느끼는 경우
- ③ 심각한 우울감이 지속되는 경우
- ④ 긴장하거나 불안한 과민한 신체적 증상이 지속되는 경우
(예: 숨이 차고 심장이 두근거림, 초조함, 식은 땀, 두통, 소화불량 등)
- ⑤ 수면장애 또는 악몽이 지속되는 경우
- ⑥ 나를 지지해주거나 공감해줄 수 있는 이가 아무도 없는 경우
- ⑦ 친구, 가족 및 동료와의 관계가 문제가 지속되는 경우
- ⑧ 술, 담배 혹은 약물 사용이 증가하는 경우