

재난을 경험한 가까운 사람에게 사회적 지지 제공하기

가까운 사람에게 지지를 제공하는 좋은 방법은 무엇일까요?



1. 관심과 애정을 표현합니다.
2. 상대의 반응 및 대처방안을 존중합니다.
3. 예상 가능한 반응, 건강한 대처방안에 대한 대화를 나눕니다.
4. 방해 없이 대화할 수 있는 시간과 장소를 모색합니다.
5. 스트레스를 해소하는 데에는 시간이 많이 소요됨을 인정합니다.
6. 상대가 회복할 수 있다는 믿음을 표현합니다.
7. 기대, 판단에 대해 신경을 쓰지 않습니다.
8. 반응을 긍정적으로 해소하는 방법을 함께 고민합니다.
9. 필요한 만큼 자주 대화를 하거나 같이 시간을 보내도록 제안합니다.

나의 도움이 충분하지 않을 때는 어떻게 해야 하나요?



1. 회피나 고립으로 인해 고통이 더 커질 수 있으며, 사회적 지지가 회복을 돕고 있다는 점을 전달합니다.
2. 상담사, 종교인, 의료인과 상담을 받아 볼 것을 제안하고 상담에 동행할 것을 제안합니다.
3. 유사한 경험한 이들과의 지지그룹에의 참여를 권장합니다.

재난을 경험한 가까운 사람에게 사회적 지지 제공하기

가까운 사람이 재난을 당했어요. 어떻게 도와줘야 하나요?



1. 재난을 경험한 가족이나 친구들과 시간을 함께 보내거나 이야기를 들어 줍니다.
2. 자신을 아끼는 사람들과의 유대감을 느낄 때에 더 잘 회복합니다.
3. 자신의 경험에 대해 잘 이야기하거나 하지 않는 사람들이 있습니다.
4. 경우에 따라 재난에 대해 이야기함으로써 그러한 사건들의 영향을 더 작게 느낄 수도 있습니다.
5. 반면에 자신이 가깝게 생각하는 사람들과 시간을 보내는 것만으로도 기분이 좋아지기도 합니다.

가까운 사람이 도움을 원하지 않아요. 왜 그럴까요?



1. 자신에게 무엇이 필요 한지 알지 못해서
2. 타인에게 짐이 되고 싶지 않아서
3. 사고에 대한 생각, 감정을 회피하고 싶어서
4. 당혹스러움 혹은 자신의 "약함"을 느껴서
5. 도움이 될지, 혹은 다른 이가 이해할 수 있을지 의구심이 들어서
6. 다른 이들이 실망하거나 비판할 것이라고 생각해서
7. 통제 불능이 될 것을 우려해서
8. 도움을 요청해 보았으나 받지 못했다고 생각해서
9. 어디에 도움을 요청해야 할지 몰라서

재난을 경험한 가까운 사람에게 사회적 지지 제공하기

지지를 제공할 때 하지 말아야 할 행동들은 무엇일까요?



1. 성급하게 상대방에게 좋아질 것이라고 말하거나 "그만 잊어버려."라고 말하는 행동
2. 상대가 자신만큼 잘 대처하지 못해서 그가 약하거나 고통을 과장한다는 듯이 행동
3. 상대의 이야기를 듣지 않고 자신의 경험만 이야기하는 행동
4. 상대의 걱정을 들어주거나 어떻게 해야 도움이 될 것인가를 묻지 않고 일방적인 충고를 하는 행동
5. 상대에게 있어 신경 쓰이는 점이 무엇인지에 대해 이야기하는 것을 중단시키는 행동
6. 더 나쁜 결과일 수 있었다며 운이 좋았다고 말하는 행동