

# 재난에서 마음 건강 지키기

## 재난을 겪은 분들은

- 서로 대화하고 연락하세요.
- 불안과 괴로움은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이며 서서히 회복됩니다.
- 감당하기 어려운 감정을 털어놓으세요.
- 자신의 몸과 마음을 돌보세요.
- 충분한 휴식을 취하세요.
- 술, 담배, 해로운 약물에 의존하면 안 됩니다.
- 전문가와 상담하는 것이 도움이 됩니다.

## 재난을 겪은 사람을 도와려는 분들은

- 함께 시간을 보내고 안정감을 주도록 하세요.
- 편안하게 눈을 보고 평소보다 천천히 이야기하세요.
- 짧은 문장으로 명확히 전달하세요.
- 고통스러운 경험을 말하도록無理하게 요구하지 마세요.
- 마음의 고통을 해결해주려고 애쓰기보다는 그 사람이 지금 힘들어하는 점을 도와주세요.

## 재난을 겪은 아이들을 돌보는 어른들은

- 아이를 혼자 두지 마세요.
- 아이를 안심시키고 안전하다는 느낌을 주도록 하세요.
- 가족들은 아이를 부드럽게 안아주고 쓰다듬어 주세요.
- 아이가 반항하거나 의존하거나 이기적인 태도를 보이는 것은 흔한 스트레스 반응입니다. 야단치지 말고 받아주세요.

재난정신건강 정보센터 ([www.traumainfo.org](http://www.traumainfo.org))

본 연구는 보건복지부 정신건강기술개발사업의 지원에 의하여 이루어진 것임(HM15C1112)

재난정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구