

5. 도움을 주고받는 건강한 사회적 관계를 만드세요.



가족, 친구, 이웃과 함께 시간을 보내고 서로를 돕는 활동은 행복한 기분과 긍정적인 태도를 갖게 해줍니다. 힘든 일을 당했을 때 마음을 닫고 자기만의 세계로 들어가 버리는 사람도 있습니다. 이웃이나 친구의 힘든 마음을 들어주도록 해보세요. 소외감이 사라지고 서로에 대한 믿음이 생깁니다.

재난 시에는 더욱 적극적으로 눈에 잘 띄지 않는 사람에게 주의를 기울여야 합니다. 어린아이, 임산부, 노인, 몸과 마음이 약한 사람, 말이 잘 통하지 않는 외국인 등 위기 상황에서 더욱 도움이 필요한 사람에게 먼저 다가가세요. 다른 사람과 함께 대화를 나누고 함께 대처하는 것은 매우 좋은 방법입니다.

평소에도 도움이 필요한 사람에게 먼저 다가가는 습관을 들여보세요. 남을 돕는 행동은 자존감을 높여주어 자신에게도 큰 도움이 됩니다.

6. 즐겁고 긍정적인 활동을 많이 만드세요.



긍정적이고 즐거운 활동에 많이 참여할수록 성취감과 즐거움이 커지고, 힘든 상황에서 회복하는 힘이 커집니다. 긍정적이고 즐거운 활동들을 계획하고 일상에서 실천하는 것은 마음건강을 지키는 좋은 방법입니다. 취미활동, 산책, 자원봉사 활동에 참여하기, 가족과 연락하기 등 행복을 주는 활동을 지속해보세요. 재난을 당하면 지금까지 해오던 즐겁고 보람 있는 활동을 중단하고 위축되는 경우가 많습니다. 재난 후에도 이전에 해오던 즐거운 활동을 다시 시작하면 회복에 큰 도움이 됩니다. 자신에게 의미 있는 일을 하고 나면, 기분이 좋아질 뿐 아니라, 더 많은 마음의 에너지를 가질 수 있습니다. 평상시 긍정적이고 즐거운 활동을 많이 하는 습관을 들여 마음의 건강을 지키세요.

7. 도움이 되는 생각을 기억하고 연습하세요.



자신에게 벌어진 일을 어떻게 생각하는가는 우리의 느낌과 행동에 많은 영향을 줍니다. 이미 발생한 일을 바꿀 수는 없지만, 스스로 희망을 품으려고 노력하면 압도되는 느낌을 줄일 수 있습니다. 기분을 나쁘게 만드는 생각보다 도움이 되는 생각들에 집중함으로써 기분이 좋아지고, 효과적으로 재난에 대처할 수 있습니다.

도움이 되지 않는 생각이 떠오를 때면 '어떤 생각이 더 도움이 될까?'라고 자신에게 물어보세요. 늘 긍정적이고 도움이 되는 생각에 집중할 수 있도록 연습해보세요.

8. 술, 담배, 해로운 약물에 의존하지 마세요.



재난 시 스트레스를 해소하려고 술, 담배, 해로운 약물에 의존하는 경우가 있습니다. 그러나, 마음의 고통은 이런 행동으로 해결되지 않습니다. 오히려 몸과 마음의 건강을 해치고 대인 관계에 문제를 일으킵니다. 마음이 괴롭다면 주위 사람에게 마음을 열고 대화를 나누세요. 정신건강 전문가에게 상담하는 것도 큰 도움이 됩니다.

