

마음의 치료에 대해

사고·재해·사건을 체험하게 되면
마음도 「상처」를 받게 됩니다.

마음에 「상처」를 받으면
마음과 신체에
변화가 나타납니다.

당신이나 혹은
가족 여러분께
이러한 일은
없습니까?
예를 들면...

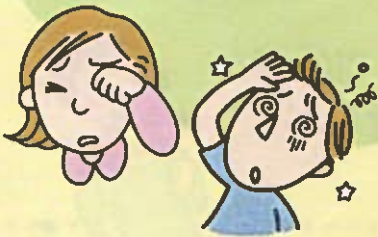


자연재해·교통사고·범죄피해 등을 당한 후에...

사고

신체

- 피로가 풀리지 않고 나른하다.
- 술과 담배의 양이 늘었다.
- 불면증 또는 악몽을 꾸거나 밤 중에 잠을 깨는 일이 빈번하다.
- 식욕부진·구토·위통·두통·현기증·동계 등.
- 설사·변비·발한·떨림.



- 생각이 정리되지 않는다.
- 같은 것을 되풀이하여 생각한다.
- 기억력이 떨어진다.
- 혼란하여 생각이 나지 않는다.
- 광경이 여러번 떠 오른다.



- 초조해 하거나 자주 화를 내고 쉽게 눈물을 흘린다.
- 기분이 우울해지거나 자포자기를 하게 된다.
- 사람과 대화하기가 싫고 아무것도 하기가 싫다.
- 자신이 아무것도 할 수 없었다 라는 무력감을 느낀다.
- 왜 자신만이 이러한 불행에 빠져야 하는가 라는 분노.
- 또 일어날 것만 같은 불안에 빠진다.

마음



※ 어린이나 고령자에게는 상기 이외의 변화가 일어날 경우도 있으므로 가까운 상담기관에 상담해 주십시오.

이러한 마음의 변화는 특별한 것이 아닙니다.

심한 충격을 받았을 때는 누구에게도 일어날 수 있는
극히 평범한 일입니다.



대부분의 변화는 시간과 함께 자연히 회복되어 갑니다.

(회복에는 개인적인 차가 있으므로 주위와 비교하여 조금하게 생각 할 필요는 없습니다)



조금이라도 쉽게 극복하기 위해서 할 수 있는 일



식사나 수면 등, 일상생활의 리듬을
되도록이면 허물지 않도록 합시다.
(영양과 휴식을 충분히 취합시다.)



기분전환을 하도록 합시다.
(심호흡이나 산책으로 긴장을 풀시다.)



신뢰할 수 있는 사람 또는 가족에게 이야기를
함으로써 마음을 가볍게 할 수가 있습니다.
(마음에 담아 두지 않도록 합시다.)

**걱정이 되는 일이 있으면
가까운 상담기관 등에 빨리 상담합시다**