

트라우마의 이해

트라우마와 트라우마와 관련된 고통의 감정에 대처하기 위한 정보를 아래에 소개합니다.

트라우마의 원인



트라우마란 무엇인가요?

트라우마는 누군가가 고통스럽거나 충격적이거나 생명을 위협한다고 느끼는 무언가(경험, 감각, 사건)에 대한 반응입니다. 안타깝게도 트라우마는 매우 흔하며 아이들을 포함해 누구나 경험할 수 있습니다.

트라우마의 경험:

- 자동차 사고에서 살아남은 사람이 운전을 두려워하게 됨.
- 경기를 관람하던 중에 행인이 교통사고를 당하는 것을 목격하고 남은 경기 나머지 시즌을 취소함.
- 트랜스젠더 여성이 콘서트에서 모욕을 당한 후 군중 속에서 공황발작을 일으키기 시작함.
- 괴롭힘을 당한 아이가 가해자를 피하기 위해 등교를 거부함.

트라우마가 미치는 영향

트라우마에 대한 반응은 사람마다 다르며 이러한 반응은 종종 우리의 통제 능력을 벗어납니다. 우리 뇌는 위협을 느끼면 충격, 회피, 마비의 3가지 주요 생존 반응으로 스스로를 보호하도록 설계되었습니다.

이는 어떤 위협에 처하더라도 우선적으로 신체가 대처하고 적응하도록 조직된 선천적인 사전 입력된 신체 능력의 생물학적 반응입니다.

예를 들어, 공을 만났을 때 우리 몸에 있어 중요한 것은 어떤 종류의 공인지 파악하는 것 보다 공으로부터 도망가는 능력입니다.

많은 트라우마 생존자들이 트라우마의 경험에 반응한 방식에 대해 스스로를 비난하거나 타인의 평가를 받는다고 느낍니다. 다음을 이해하는 것이 중요합니다. 당신은 살기 위해 해야 할 일을 했고 일어난 일은 당신 잘못이 아닙니다.



트라우마의 신호 징후

때로는 위험의 순간이 수년 전에 발생했더라도 소리, 냄새나 느낌으로 인해 우리 몸이 다시 그 순간에 처했다고 잘못 느끼기도 합니다. 이를 우리는 트리거 또는 스트레스 유발 요인이라고 부릅니다. 스트레스 유발 요인은 트라우마의 경험을 상기시키는 감각의 경험입니다. 스트레스 유발 요인은 현재 위험하지 않을 때에도 생존 반응을 활성화할 수 있습니다.

트라우마 경험에 대한 반응은 사람마다 상당한 차이가 있을 수 있으므로, 우리 생각, 몸, 행동에 나타나는 스트레스 유발 요인 각각도 다른 양상을 보일 수 있습니다. 트라우마에 대한 반응은 모두 의미가 있습니다! 또한 때로는 즉각적이고 지연된 여러 다른 효과가 우리 생각, 몸 또는 행동에 나타날 수 있습니다.



아래는 충격적 사건 후 몇몇 사람들이 경험하거나 사랑하는 이가 경험하는 것을 볼 수 있는 트리거 또는 스트레스 유발 요인의 예입니다.

정서적 반응

- 멍해지고 동떨어진 느낌
- 불안이나 극심한 공포
- 죄책감이나 수치심
- 슬픔/우울
- 무력감/부정
- 복합적인 정서 반응을 보이게 됨
- 과민
- 군중에 대한 공포/혼자임에 대한 공포
- 자의식/자살 생각
- 무관심/스트레스 피로

신체적 반응

- 불면증
- 발한 또는 몸이 떨림
- 식욕 감퇴 또는 증진
- 신체적 민감성
- 신체 접촉에 대한 과잉 반응
- 심박수, 혈압 상승
- 자주 아픔
- 발진
- 매스꺼움
- 신체 통증/근육통
- 극도의 피로 또는 탈진
- 악몽

행동적 반응

- 고립
- 집중하지 못함
- 특정 장소, 군중, 활동 회피
- 갑작스러운 분노 폭발, 격노
- 쉽게 놀람
- 외모의 변화
- 신뢰 문제
- 일상 생활 활동에 대한 관심이나 참여 저하
- 인관관계의 의도적 파괴
- 위험한 행동
- 술, 약물 사용 증가

트라우마는 결코 단순하지 않습니다! 어떤 반응들은 모순적이라고 생각할 수도 있습니다. 사람들이 동일한 트라우마의 경험에도 정반대의 반응을 보일 수 있기 때문입니다.

안정화 기법

자극 요인이 촉발되면, 지금 안전하고 과거로 돌아가지 않기 위해 스스로를 현재 순간으로 되돌리는 것이 중요합니다. 이때 안정화 기법이 유용할 수 있습니다. 이 기법은 여러분 자신을 포함해 자극 요인이 촉발된 누구든 사용할 수 있습니다!

안정화 기법은 트라우마의 경험이 되살아났을 때 충격적이거나 불안감을 일으키는 생각을 관리하는 데 도움이 될 수 있는 간단한 활동입니다. 아래는 여러가지 안정화 기법입니다.



물 마시기



4-7-8 호흡법:

4초간 숨을 들이마십니다. 7초간 숨을 참습니다. 8초간 숨을 내쉽니다. 반복합니다.



다섯 손가락 호흡법:

손가락을 펴고 한 손을 눈 앞에 펼칩니다. 다른 손 집게손가락으로 한 손의 전체 윤곽선을 따라 그립니다. 이때 천천히 시간을 갖고 손가락을 따라 위로 선을 그릴 때는 숨을 들이마시고 아래로 그릴 때는 숨을 내쉽니다.



3개씩 숫자 뒤로 세기:

마음 속으로 100부터 3개씩 숫자를 거꾸로 세며(100, 97, 94 등) 급박한 생각을 잠시 늦춥니다.



5-4-3-2-1 안정화 기법:

눈에 보이는 것 5개, 만질 수 있는 것 4개, 귀에 들리는 것 3개, 냄새를 맡을 수 있는 것 2개와 맛볼 수 있는 것 1개를 찾아봅니다.



창작 활동:

일기를 쓰거나 진흙을 가지고 놀거나 그림을 그리거나 콜라주를 만듭니다. 결과물이 꼭 훌륭해야 하는 것은 아닙니다! 그저 과정을 즐기세요.

자세한 내용은 ph.lacounty.gov/ovp/TraumaInformedCare.htm에서 확인하세요