

<경기도 재난심리회복 지원 사업>



재난이나 사고의 경험으로 인한 충격을 해소하고 정신건강증진 및 심리회복지원을 제공하고 있습니다. 크고 작은 재난이나 사고 경험이 있으신 분들은 언제든지 무료로 도움을 받으실 수 있습니다.

왜 재난심리회복지원이 필요할까요?

재난을 경험하면?

재난을 경험하게 되면,
우리는 다양한 신체적, 심리적, 행동적 반응을 보이게 됩니다.

신체반응

- 두통
- 심장박동 증가
- 식욕 저하
- 피로감
- 수면 장애
- 어지러움

심리반응

- 우울
- 기억력 저하
- 심리적 충격
- 무기력함
- 화, 분노
- 두려움

행동반응

- 대인관계 갈등
- 혼자 있고 싶어함
- 예민해짐
- 학업능력 저하
- 업무능력 저하
- 소외감

“ 혼란스러운 재난상황에서 누구나 보일 수 있는
일시적이고 정상적인 변화 ”

어떤 심리적 문제가 생기나요?

재난경험자의 심리상태

시간이 지나면 대부분의 사람들은 심리적 안정을 되찾고 정상적인 생활로 회복하지만, **계속되는 심리적인 어려움**으로 고통스러워하는 경우도 있습니다.

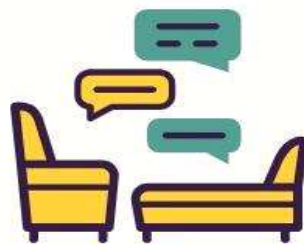
흔히 나타나는 스트레스 반응

- 생각하고 싶지 않은데도 자꾸 그 사건이 떠오릅니다. 비슷한 상황만 되어도 다시 그 기억이 납니다.
- 오히려 말이 없어지고 차분하여 무뎌 보이거나 차갑게 보일 수 있고 고립되어 혼자 있고 싶어 하기도 합니다.
- 과도한 감정을 잊기 위하여 음주, 과식을 하기도 하고 일에 매달리기도 합니다.
- 악몽과 불면증에 시달리거나 반대로 잠을 너무 많이 잘 수도 있습니다.

재난심리회복지원센터 도움받기

재난심리회복지원이란?

태풍, 호우, 화재, 교통사고 등 각종 재난으로 심리적 충격을 받은 재난경험자에게 전문 심리상담을 실시하고 증상이 악화되는 것을 방지하는 활동입니다.



재난심리회복지원센터는 재난경험자를 대상으로 스트레스 반응을 줄이고, 재난발생 이전의 상태로 회복하도록 돕습니다.

재난피해자, 가족, 지역주민에게 심리적 안정을 위한 심리상담 활동을 하며 필요시 전문병원에 치료연계를 하고 있습니다.

- 신청자격 : 재난을 직·간접적으로 경험하여 심리적 충격을 받은 경기도민
 - 재난을 직접 경험하신 분 및 가족
 - 재난 목격자
 - 재난현장에서 구호·봉사·복구활동 등에 참여하신 분
- 신청방법
 - 전화 : 1670-9512(전국통합), 031-230-1624(경기도센터)
 - 방문 : 경기도 수원시 권광로 129 대한적십자사 경기도지사 4층
- 지원내용
 - 대한적십자사 초기 재난구호서비스 제공과 연계하여 심리회복지원 상담 실시
 - *호전되지 않을 시 동의 후 전문기관 치료 연계

전국어디서나

1670-9512

재난구호부터 심리회복까지 경기도가 항상 함께합니다.

행정안전부 유튜브, 마음구호 홈트레이닝 영상

<https://www.youtube.com/watch?v=I1svk9wnGGg&list=PLFBDXNSGCT7arT46fUv1g4onrBkbD2p-Y&index=3>