



정신 건강 보호

특히 폭력을 경험한 후라면 두려움을 느끼는 성향이나, 무서움이나 불안감을 느끼게 하는 상황을 피하려는 성향은 정상입니다. 두려움을 덜 느끼고 이 불안감에 대처하는 법을 배우게 되면 그러한 성향들이 여러분의 삶을 막지 못할 것입니다.

1

작게 시작하 두려움을 직시하기 위한 작고 달성 가능한 목표 를 세우세요

여러분에게 익숙한 안전한 공간으로 나가보세요.

신뢰할 수 있는 친구, 동반자 또는 편안함을 주고 지지해주는 사람과 함께 짧은 산책 약속을 잡으세요.

처음에는 집 밖에 머무르는 시간을 짧게 해서, 점차 이 시간들이 편안해지면 집 밖에서 보내는 시간을 늘리세요.

2

외부 시스템에 도움을 받으세요



신뢰할 수 있는 친구, 가족 또는 이웃들에게 감정적으로 지지 받는 느낌에 대해서 이야기를 나눠 보세요.

기초 기술 알아보기:

이러한 기술은 극심한 스트레스나 불안감을 느끼는 순간 동안에 감정을 관리하고 통제력을 회복하는 데 도움이 됩니다.

5-4-3-2-1 기초 기술



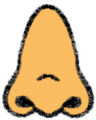
볼 수 있는 5
가지



느낄 수 있는
4가지



들을 수 있는
3가지

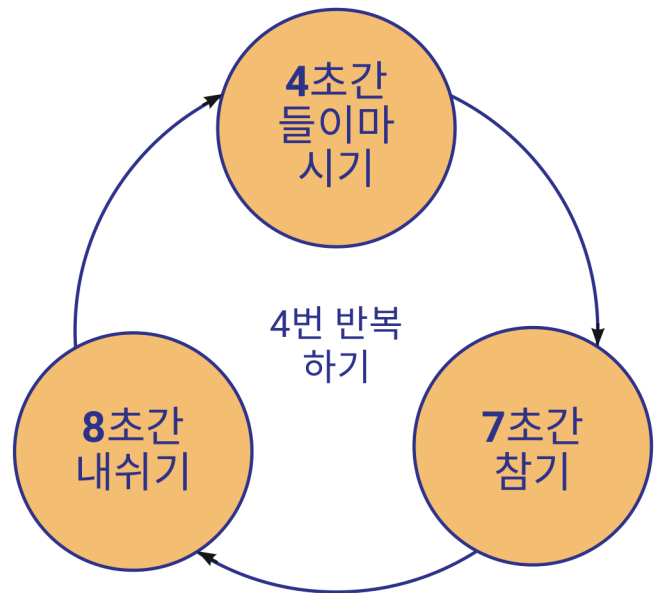


냄새를 맡을 수
있는 2가지



맛 볼 수 있는
1가지

4-7-8 호흡



음악을 집중적으로 들으세요

아무 일도 하지 말고, 좋아하는 노래나 특별한 의미가 있는 노래를 무작정 들어보세요

음악이 시작되면서 잠시 동안 자신의 생각과 감정, 신체적 감각과 연결시켜 보세요

여러분의 마음과 몸에 주의를 기울일 때는 현재 순간에 느껴지는 것에만 집중하여 마음을 진정시키세요.

