

# 자연재해로 인한 스트레스에 대처하기

산불과 같은 자연재해는 귀하와 가족 모두에게 감정적으로 힘든 일이 될 수 있습니다. 자신을 돌보는 것은 아이들을 지원하는 첫걸음이며, 이를 통해 안전함과 편안함을 느낄 수 있습니다. 다음 팁을 활용하여 어려운 시기에 스트레스를 관리하십시오.

## 1. 먼저 자신을 돌보십시오

압도당하는 느낌이 드시나요? 자신이 제어할 수 있는 일에 집중하십시오.

소통을 유지하십시오	친구, 가족 또는 지원 네트워크에 연락하십시오.
휴식을 취하십시오	수면은 체력 유지를 위해 필수적입니다.
몸을 움직이십시오	부드러운 스트레칭이나 가벼운 활동은 스트레스 해소에 도움이 됩니다.
균형 잡힌 식사와 간식을 드십시오	영양가 있는 식사와 간식은 신체와 정신에 에너지를 공급하는 데 도움이 됩니다.

## 2. 자녀가 안전하다고 느끼도록 도와주십시오

아이들은 귀하를 통해 편안함과 안도감을 얻습니다. 아이들이 안전하다고 느끼도록 돕는 방법은 다음과 같습니다.

그들과 함께 움직이세요	춤을 추거나 몸을 흔들거나 가볍게 털어 내십시오! 신체 움직임은 재미 있고 스트레스를 해소할 수 있습니다.
차분한 분위기를 만드십시오	차분함을 유지하십시오. 포옹을 하거나, 책을 읽거나, 이야기를 나누거나, 편안한 음악을 들으십시오.
표현을 독려하십시오	아이들의 감정을 확인하십시오. 일어난 일에 대해 간단하고 솔직한 사실을 공유해야 합니다. 아이들이 감정을 이해하고 그러한 감정에 이름을 지정하여 평온함을 느끼도록 하십시오.
일상에 충실하십시오	식사 시간과 취침 시간 같은 소소한 일상은 안정감을 제공합니다.
참석하세요	아이들과 눈을 맞추고 차분한 목소리로 이야기하면 아이들이 사랑받고 안전하다고 느낄 수 있습니다.

## 3. 도움을 구하거나 제공하십시오

혼자서 모든 것을 다 할 필요는 없습니다. 도움을 받을 수 있다는 사실을 기억하십시오.

**도움 주기:** 친구의 안부를 확인하거나, 돈이나 옷을 기부하거나, 시간을 내어 자원봉사를 하십시오.

**도움 받기:** 필요할 때 열린 마음으로 도움을 요청하십시오. 즉각적인 위기 지원이 필요하다면 **재난 고충 상담 전화(1-800-985-5990)** 또는 **988 Lifeline(988)**으로 연락하십시오.



더 많은 산불 정보와 자원은 [산불 및 정신 건강 go.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth](https://www.cdph.ca.gov/WildfireMentalHealth)

