

자기 관리 모듈

환영 및 모듈 개관

본 요약은 TBI(외상성 뇌 손상)가 있는 가족 구성원을 돌볼 때 자기 자신 돌보는 방법 모듈에서 논의된 핵심 사항을 검토합니다. 본 요약에는 여러분이 수행하실 몇 가지 과제가 포함됩니다. 이 모듈은 TBI가 있는 사람을 돌보는 가족들이 가질 수 있는 신체적, 정서적 문제 그리고 건강 문제에 중점을 둡니다. 스트레스가 매우 높은 상황 그리고 지원 감소는 가족 구성원들에게 부정적인 영향을 줄 수 있으며, 이는 건강 악화, 스트레스, 피로를 비롯하여 불안 및 우울증과 같은 정신 건강 문제로 이어질 수 있습니다.

여러분의 점검 목록

다음은 본 요약에서 다룰 주제 목록입니다. 살펴보면서 체크 표시로 확인해 주세요.

1. 스트레스란?
2. 스트레스의 징후는?
3. 스트레스 대처 방법
 - a. 능동적 대처 대 수동적 대처
 - b. 여러분의 요구 사항과 여러분의 자원
 - c. 우정 유지
 - d. 두 가지 간단한 마음챙김 연습
 - e. 여러분 삶에 대한 통제력 되찾기
4. 자기 자신을 위한 추가적 도움 얻기
 - a. 어떤 지원이 필요하시나요?
 - b. 보호자의 휴식을 위한 임시 간호
 - c. 지원 그룹들
5. 가족 구성원을 위한 추가적 도움 얻기

- a. 자기 옹호
 - b. 추가 서비스
6. 요약
 7. 여러분의 점검 목록

1. 스트레스란?

우리의 삶에는 스트레스를 유발할 수 있는 것이 많이 있습니다. 외상성 뇌 손상을 입은 가족을 돌보는 것은 그 중 하나가 될 수 있으며 스트레스는 여러 다른 시점에서 증가하기도 하고 감소하기도 합니다. 때때로 다른 삶의 역할과 함께 곡예하듯 가족을 돌보는 압박감이 압도적일 수 있습니다. 일부 경우에는 이러한 압박이 불안 장애 및 우울증을 가져올 수 있습니다.

스트레스는 정상적인 인간적 경험이며 까다로운 상황을 처리할 때 오히려 유익할 수 있습니다. 예를 들어, 연설을 하거나 운동을 할 때 최상의 능력을 발휘하는 데 도움이 될 수 있습니다. 하지만 지속적인 스트레스가 있게 되는 상황일 경우 문제가 될 수 있습니다.

다행히도, 스트레스는 능히 관리가 가능합니다. 스트레스를 다루는 방법에는 여러 가지가 있으며, 자주 연습할 수 있는 간단한 기술이 많은 도움이 될 수 있습니다.

2. 스트레스의 징후는?

스트레스의 징후는 개인에 따라 다양할 수 있습니다. 가장 흔한 징후는 다음과 같습니다.

- 수면 장애
- 근육 긴장
- 과민성
- 불안

- 우울
- 피로
- 동기부여 부족
- 집중의 어려움
- 음식 섭취 습관의 변화
- 알코올 혹은 기타 약물 사용의 증가
- 건강에 안 좋은 음식 섭취 및 운동량 감소

이러한 증상은 또한 스트레스 유발 사건에 대처하는 방법에 영향을 미치므로 스트레스를 악화시킵니다. 예를 들어, 피곤하고 짜증이 나면 가족 구성원에게 평소와 다르게 반응하여 가족 구성원을 더 화나게 하거나 공격적으로 만들 수도 있습니다.

지난 2주 동안 경험한 증상에 체크표시를 해 보세요. 두세 개가 넘게 경험했다면, 가까운 의사를 만나거나 임상 심리학자의 도움을 받는 것이 좋을 수도 있습니다. 여러분과 여러분의 가족은 또한 추가 간병인, 치료사 또는 임시 간호의 지원을 포함하여 가정에서 더 많은 지원이 필요할 수도 있습니다.



3. 스트레스 대처 방법

여러분은 이벤트에 대한 사고 방식을 모니터링하고 도전하고, 천천히 심호흡을 하고, 구조화된 방식 하의 문제 해결 등 다양한 기법을 사용한 스트레스 관리 방법을 배울 수 있습니다. 여러분은 또한 운동,

약물 및 알코올 섭취 줄이기, 즐기는 일을 하기 등 스트레스에 대처하는 데 도움이 되도록 생활 방식을 변경할 수도 있습니다.

보호자를 위한 가장 **중요한 팁** 몇 가지는 다음과 같습니다.

- 필요할 때 도움 요청하기
- 자기 자신을 위한 시간 가지기 (예: 임시 간호 서비스 이용)
- 운동, 건강한 음식 섭취 및 충분한 수면 취하기
- 규칙적으로 휴식하기
- 사회적 연락 유지하기
- 지원을 위한 보호자 그룹에 참여하기
- 모든 이용 가능한 서비스와 재정 지원 이용하기
- 감정을 인정하고 다루기



능동적 대처 대 수동적 대처

스트레스 관리에 대해 생각할 때 능동적 대처와 수동적 대처를 구별하는 것이 유익합니다.

수동적 대처는 상황이 나아지거나 사라지길 바라거나 혹은 그저 함께 굴러 가면서 기다리는 것입니다. 이러한 접근 방식에는 문제를 직면하지 않거나, 문제를 피하거나, 스트레스를 주는 상황이 중요하지 않은 것으로 여기는 것(정말 중요할 때)이 포함될 수도 있습니다. 수동적 대처에는 과도한 음주, 약물 남용 또는 스트레스 해소를 위한 먹기 등 파괴적인 행동이 포함될 수도 있습니다. 많은 사람들에게 수동적 대처는 대체로 문제를 해결하기 위해 실제로 아무 것도 하지 않으면서 문제에 대해 많은 걱정만 하는 경우가 될 수 있습니다.

이것과 달리, 능동적 대처는 아래와 같이 무언가를 하는 것입니다.

- 문제를 직접 해결
- 추가적 도움 받기
- 어려운 시간 동안에 자신을 지원하기

능동적 대처는 가장 효과적으로 보이는 대처 방식입니다. 이 유형은 사람들이 더 많은 통제력을 느끼도록 도와주며 가장 효과적인 방법으로 문제를 처리할 가능성이 더 높습니다. 능동적 대처는 문제 해결에 관할 것일 뿐만 아니라 때로는 불가능하다는 점에 유의하는 것이 중요합니다. 하지만 여러분 자신의 생각과 행동을 바꾸면 상황에 대한 느낌을 더 잘 관리하는 방법을 배울 수 있습니다.

여러분의 요구 사항과 여러분의 자원

여러분의 요구 사항이 여러분의 자원보다 더 클 때, 여러분은 스트레스를 받고 압박감을 느끼며 압도 당할 수 있습니다. 여러분의 요구 사항과 자원이 균형을 이룰 때, 여러분은 훨씬 더 통제력을 느끼기 쉽고 따라서 삶의 스트레스 요인들에 대처할 수 있게 됩니다.

첫 단계는 여러분의 요구 사항들(여러분의 스트레스 요인들)을 파악하는 것입니다. 직장, 가족, 친구, 관계성, 건강 등의 영역에 대해 생각해 보세요. 뇌 손상을 입은 가족을 돌보는 여러분의 역할이 스트레스의 유일한 요인은 아닐 수도 있음을 기억하십시오.

다음에 여러분의 자원을 파악하십시오. 여기에는 여러분의 스트레스 관리에 도움이 되는 여러분 삶의 모든 것이 포함될 수 있습니다. 다시 말씀드리자면, 자원에 대해 생각해 보십시오. 즉, 지지 관계에 대해서 그리고 건강한 식단, 수면 및 운동과 같은 신체적 자원과 지원에 대해서, 또한 유머 감각 및 근면한 태도 등의 개인적 기술에 대해서, 또는 돈, 추가 시간 등 기타 자원에 대해서 생각해 보아야 합니다.

따라서 우리는 여러분의 요구 사항을 줄이면서 자원을 늘리거나 향상시킬 수 있는 방법을 생각해 보고자 합니다.

우정 유지하기

돌봄 역할과 별개로 자신의 정체성을 유지하고 돌봄 외부 세계와의 연결을 유지하십시오. 어떤 친구들은 여러분이 간병인으로서 돌봄 문제에 대해 이야기하는 것에 이제는 지칠 수도 있음을 유의하십시오. 여러분은 친구들이 기꺼이 제공하고자 하는 것보다 더 많은 지원을 기대함으로써 분개하며 그 친구들을 잃을 수도 있습니다.

가능하면 다른 간병인들에게 도움을 구하고 친구들로부터 너무 많은 것을 기대하지 마십시오. 그렇게 하는 것이 간병인으로서 여러분 자신의 문제가 아닌 다른 일에 관심이 있는 척하는 것을 의미하더라도 말입니다.

두 가지 간단한 마음챙김 연습:

이 두 가지 연습은 간단하고 쉬우며 현존감을 가지도록 돕고 괴로움을 줄이는 데 도움이 될 것입니다.

1. 심호흡을 열 번 합니다

이것은 자신을 중심에 두고 주변 환경과 연결하는 간단한 운동입니다. 하루 종일, 특히 자기 생각과 감정에 사로잡힐 때마다 이를 연습합니다.

1. 천천히 깊은 심호흡을 열 번 합니다. 폐가 완전히 비워질 때까지 최대한 천천히 숨을 내쉬는 데 집중한 다음 스스로 다시 채워지도록 합니다.
2. 폐가 비워지는 것을 느낍니다. 다시 채워지는 것을 느낍니다. 흉곽이 오르내리는 것을 느낍니다. 어깨가 가볍게 오르내리는 것을 느낍니다.
3. 여러분의 생각들이 집 밖에서 지나가는 자동차인 것처럼 오고 가도록 할 수 있는지 확인합니다.
4. 의식을 확장해 봅니다. 호흡과 몸을 동시에 주목합니다. 그런 다음 방을 둘러봅니다. 그런 후에 보고, 듣고, 냄새 맡고, 만지고, 느낄 수 있는지를 확인합니다.

2. 다섯 가지에 주목합니다

이것은 자신을 중심에 두고 주변 환경과 연결하는 또 다른 간단한 운동입니다. 하루 종일, 특히 자기 생각과 감정에 사로잡힐 때마다 이를 연습합니다.

1. 잠시 정지 상태를 가집니다
2. 주위를 둘러보고 볼 수 있는 것 다섯 가지를 주목합니다.
3. 주의 깊게 귀를 기울여 들을 수 있는 것 다섯 가지를 주목합니다.
4. 신체와 접촉하여 느낄 수 있는 다섯 가지를 주목합니다 (예: 손목에 닿은 시계, 다리에 닿은 바지, 얼굴에 닿는 공기, 바닥에 닿은 발, 등에 기댄 의자).
5. 마지막으로 이 모든 것을 동시에 해 봅니다.

자신의 삶에 대한 통제력 회복

뇌 손상의 여파로 가족은 생활을 보류하고 뇌 손상을 입은 사람에게 모든 것을 집중하는 경향이 있습니다. 그러나 장기적으로 볼 때 가족들은 이것이 결코 변화를 가져 오지 않으며 온 가족이 고통을 받기 시작함을 깨닫습니다.

보호자들은 장기간에 걸쳐 효과적인 자기 관리가 가능하도록 균형잡힌 생활을 확립해야 합니다. 보호자의 휴식을 위한 임시 간호는 이에 대한 중요한 부분이지만, 이는 또한 모든 사람의 생활이 가능한 한 많이 정상으로 돌아갈 수 있도록 효과적인 시간 관리와 우선 순위 부여를 적용해야 함을 의미합니다. 평소시의 취미와 관심사에 가능한 한 많은 시간을 할애하십시오.

4. 자기 자신을 위한 추가적 도움 얻기

여러분의 스트레스가 임상적 불안이나 우울증으로 이어진다고 생각되면 추가 도움을 받는 것이 중요합니다. 죄책감, 화, 분개, 두려움, 스트레스, 불안, 우울증 및 슬픔은 뇌 손상을 입은 사람을 돌보는 동안 직면하게 될 감정 중 일부입니다. 시간이 지남에 따라 이러한 감정들 중 최악은 사라질 것입니다. 때때로 미칠 것 같은 느낌이 드는 것은 정상이며, 여러분 자신이 느끼는 것을 억누르거나 부정하려고 하는 것은 도움이 되지 않습니다.

여러분의 감정을 다루는 최상의 방법은 그 감정을 받아들이는 것이겠지만 가족, 친구, 상담가 또는 지원 그룹 등 이에 대해 잘 이해하는 사람과 여러분 자신의 감정에 대해 이야기할 수 있도록 하십시오. 우울증은 보호자들에게 늘 잠재적인 우려이며, 심각한 문제가 될 경우 전문가의 도움을 받으셔야 합니다.

임상적 우울증은 지속적인 우울감 혹은 대부분의 일상적 활동들에 대한 즐거움과 관심 부족을 포함합니다. 이는 2주 이상 지속되며 수면 장애, 집중력 곤란, 피로, 체중 및 식욕 변화와 같은 다른 증상들을 동반합니다. 또한 많은 사람들이 자살에 대한 생각과 절망감을 가지기도 합니다. **임상적 불안**은 직장 생활이나 사회 생활을 지속적으로 방해하는 빈번하고 과도한 걱정과 불안을 포함합니다. 임상적 불안은 상황, 사람, 일상 업무를 피하거나 정상적 활동을 하는 것을 상당히 어렵게 만들 수도 있습니다.

보호자의 휴식을 위한 임시 간호

장기적인 보호자들은 자신을 위한 시간을 갖는 것이 생존에 필수적이라는 것을 알게 됩니다. 그러한 시간은 휴가를 위해 단 몇 시간 또는 단지 일주일간 집에서 또는 다양한 다른 환경에서 제공될 수 있습니다. 임시 간호 서비스를 이용하여 정기적인 휴식 일정을 가지도록 하십시오. 처음에는 가족 구성원을 돌보는 낯선 사람을 가족들이 싫어할 수 있습니다. 하지만 주변에 양질의 서비스가 많이 있으며 이는 여러분이 더 효과적인 돌봄을 제공하는 데에 큰 차이를 만들 수 있습니다.

지원 그룹들

비슷한 입장의 사람들을 만나고, 휴식을 취하고, 정보를 찾고, 여러분의 상황이 어떠한지를 아는 사람들의 지원을 받으실 수 있습니다. 아이디어와 감정 및 우려 사항들을 공유하면 고립감이 줄어드는데 도움이 될 수 있습니다. 가끔 친구들이 여러분의 상황을 이해하지 못하지만 지원 그룹은 이해할 것입니다. 해당 지역에 지원 그룹이 없을 경우 온라인 상의 뇌 손상 지원 그룹 참여를 고려하십시오.

5. 가족 구성원을 위한 추가 도움 얻기: 추가 서비스

일을 할 수 있고, 남은 가족을 돌볼 수 있고, 뇌 손상 가족을 혼자 무한정 돌볼 수 있다는 생각을 하면서 '수퍼 보호자' 역할에 빠지기 쉽습니다!

스트레스 관리의 필수적인 측면은 추가 도움을 받을 수 있는 시기와 방법을 아는 것입니다. 가능하다면 위임을 시도하십시오. 예를 들어, 앤은 존을 위해 추가 간병인 시간을 확보하여 존이 재미있는 활동에 참여할 수 있도록 할 수 있으며 이는 앤 자신의 스트레스를 줄이고 자신을 위한 시간을 더 많이 부여할 수 있게 됩니다. 제니는 주말에 트랜의 친구들이 트랜을 축구 경기에 데려가도록 할 수 있습니다. 그렇게 함으로써 제니가 트랜의 활동 참여 동기 부여를 위한 유일한 사람이 되지 않게 됩니다.

자기 옹호

어느 시점에서 보호자들은 특정 병원, 의료 전문가 또는 복지 협회의 지원 수준에 불만을 갖게 될 것입니다. 여러분은 적절한 지원이나 치료를 기대할 권리가 있으며 여러분 자신이 원하는 것을 주장하는 것에 단호해야 합니다. 대부분의 경우 고충 처리 절차 및 항소 절차가 있습니다. 여러분의 뇌 손상 협회 (Brain Injury Association)가 여러분을 지원하거나 옹호 단체와 연결할 수 있습니다.

추가 서비스

위기 및 지원:

- 생명의 전화 (Lifeline): <https://www.lifeline.org.au/> 전화: 13 11 11

가족 및 보호자를 위한 지원:

- 아이케어 뉴사우스웨일스 (Icare NSW): <https://www.icare.nsw.gov.au/treatment-and-care/services-and-support/families-and-carers/#gref>
- NSW 내에서 – Carers NSW: <https://www.carersnsw.org.au/>

기분, 불안 및 스트레스 장애에 관한 정보:

- 비욘드 블루 (Beyondblue): <https://www.beyondblue.org.au/>
- 블랙 도그 연구소 (Black Dog Institute): <https://www.blackdoginstitute.org.au/>
- 호주 심리학 협회: <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Stress>

뇌 손상을 위한 대표 기관 및 옹호 서비스

- NSW 및 Qld: 시냅스 (Synapse): <http://synapse.org.au/>
- 호주 뇌 손상 협회 (Brain Injury Australia): <https://www.braininjuryaustralia.org.au/>

6. 여러분의 점검 목록

이 모듈 후에 여러분이 수행하실 일은 다음과 같습니다.

- 자기 관리 모듈을 다시 검토하십시오
- 이 모듈 요약을 다시 읽고 프린트하십시오 (오래 걸리지 않습니다!)
- 여러분 자신의 대처 수준을 평가하십시오
- 스트레스의 모든 영역을 파악하십시오.
- 스트레스 증상의 체크리스트를 작성하십시오
- 앞서 설명한 유용한 두 가지 마음챙김 연습을 하십시오
- 섹션 3의 유용한 대처 전략을 실현하십시오.
- 웹사이트에서 자주 묻는 질문과 추가 자료 섹션을 검색해 보십시오
- 이 모듈을 완성한 자신에게 보상을 하십시오.

요약

자기 관리 모듈을 완료하심을 축하드립니다. 본 요약에서 우리는 스트레스에 대해 그리고 그것이 우리의 생각, 행동 및 감정에 어떻게 영향을 미치는 지에 대해 논의했습니다. 우리는 또한 다양한 대처 유형들과 대처 전략 구현 방법들을 파악해 보았습니다. 여러분 자신이 시간이 될 때 실시할 수 있도록

두 가지 마음챙김 연습이 제공되었습니다. 자신을 위한 시간을 확보하고 도움을 요청하고 추가 서비스와 임시 간호를 통한 휴식을 모색하는 것의 중요성에 대해서도 논의했습니다.