

창의성과 자기표현

많은 사람은 이 과정에서 창의적인 에너지도 활성화된다고 느낍니다. 회화, 드로잉, 수공예품; 이는 경험과 감정을 표현하고 공개하며 혼란 속에서 정착 지점을 만드는 효과적인 채널로 사용될 수 있습니다. 최종 결과에 대해 너무 걱정하지 말고 창작 과정 자체를 즐겨보세요.

춤, 움직임, 노래, 음악은 엄청난 억눌린 에너지를 방출할 수 있습니다. 하루가 어떻든, 좋아하는 음악의 비트에 맞춰 움직이는 것은 기분을 좋게 하고 긍정적인 분위기를 회복하는 엄청난 힘이 있습니다. 음악을 높이면 억눌린 울부짖음이나 비명을 풀어주는 데도 도움이 될 수 있습니다. 그것은 때때로 매우 안도감을 주고 깊은 감정을 풀어줄 수 있습니다.

시나 단편 소설 쓰기, 오래된 옷이나 가구 손질하기, 인테리어 바꾸기 등 작은 일들이 창의력을 발휘하는 데 도움이 됩니다. 여유를 가지세요. 작은 일이 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 자신을 표현하면 기쁨과 만족감은 물론 자신감도 높아집니다.



자살 생각과 자해

위기는 기본적으로 '성장과 치유의 기회'이지만, 그 과정에서 극도로 어둡고 무섭고 위험한 순간에 직면할 수도 있습니다. 이 경우 자살 충동이나 자해 욕구가 일어날 수도 있습니다. 그러나 최악의 위기 상황에서도 도움과 지원을 받을 기회가 있습니다!

당신은 혼자가 아니라는 사실을 늘 기억하십시오. 다른 많은 사람도 깊고 끔찍한 고통을 느꼈고 마침내 그것을 성공적으로 이겨냈으며 마음의 평화를 찾았습니다. 당신에게도 기회가 있습니다.

아무리 자살 충동이 일어나더라도 그것이 삶과 희망을 포기해야 한다는 뜻은 아닙니다. 어쩌면 당신의 자살 생각은 당신이 상황이 달라지기를 간절히 원한다는 신호입니다.

당신이 이 삶을 끝내기를 원한다는 사실은 비록 지금 당장은 멀어 보일지라도 새롭고 더 나은 삶이 시작될 가능성이 열렸다는 것입니다.

어떤 감정이 떠오르든 안전하게 표현할 수 있는 방법을 찾으세요. 이러한 방법을 미리 생각해 보십시오.

더 나은 삶이 어떤 모습인지 상상하고, 여기에 머물면서 일어날 수 있는 일을 알아내는 것만으로도 그것을 실현하는 것이 가능하다는 것을 깨달으십시오. 당신의 강한 자기 파괴적인 에너지 중 일부를 또 다른 위험 감수에 집중하십시오. 당신을 삶을 위해, 당신의 삶에 변화를 불러오기 위해 어떤 마음을 포기하면 됩니까? 어쩌면 그것은 자신의 특성일 수도 있고, 습관적인 행동 패턴이거나, 필사적으로 끝내고 싶은 상황일 수도 있습니다. 스스로 물어보세요. 생명이 계속되려면 내 안에 있는 어떤 것이 죽어야 할까요?

자살 충동은 종종 고립으로 이어집니다. 판단, 거부 또는 판단을 경험하지 않고 깊은 수준에서 자신 있게 대화할 수 있는 대화 파트너를 찾는 것이 중요합니다. 기분이 어떻든 부끄러워할 것이 없습니다!

자신의 상처를 직면하고 인정하는 것은 두려운 일이지만, 마음을 열면 엄청난 안도감을 얻을 수 있습니다. 한 사람과도 계획을 공유하면 안전을 지키는 데 도움이 됩니다. 주위에 사람이 없다면 당신을 도와주기 위해 기다리는 많은 사람이 있습니다. 그들에게 연락하세요. 여기에서 확인하세요.

당신의 생명을 구할 수 있는 팁:

지금 당신의 생각은 당신이 하는 것이 아니라 상황에 의해 만들어진 것일 뿐입니다. 당신은 생각의 노예가 아니라는 점을 기억하세요. 당신은 무엇이든 생각할 수 있지만 무조건 생각에 따라 행동할 수는 없습니다.

자신을 해칠 충동을 느낀다면 잠시 기다리세요. 단 5분이라도 말이죠. 그냥 숨을 쉬세요. 아마도 욕망의 강도가 줄어들기 시작할 것입니다.

친구에게 전화를 걸어 공개적으로 이야기하거나, 긴급 핫라인에 전화하세요.



대한민국에서 도움을 받을 수 있는 곳들

자살예방 상담전화

전국 어디서나 **1393**

365일 24시간 전국 어디서나 1393으로 전화하시면 전문 상담사와 전화상담을 할 수 있습니다.

<http://suicideprevention.or.kr>

생명의 전화

전국 어디서나 **1588-9191**

365일 24시간 일상에서 일상에서 흔히 만나는 고민과 갈등부터, 혼자 이겨내기 힘든 위기와 자살문제까지 다양한 문제로 전화를 주시는 이웃의 이야기를 듣고, 상담하며 정보를 제공합니다.

<https://www.lifeline.or.kr/>

청소년상담전화

전국 어디서나 **1388**

365일 24시간 청소년기에 나타날 수 있는 다양한 고민(학업 및 진로, 친구관계, 가족문제, 학교폭력, 성폭력 및 성매매 등의 문제, 가출 고민 등) 등에 대해 청소년이 직접 전문상담자와 심리상담을 나눌 수 있으며, 청소년기 자녀를 둔 부모 및 보호자가 직접 청소년의 건강한 심리적 지도·지원에 필요한 내용을 전문상담자와 상담할 수 있습니다.

<https://www.cyber1388.kr/>

정신건강복지센터

전국 어디서나 **1577-0199**

365일 24시간 전국 244개 배치된 정신건강복지센터에서 정신건강에 도움이 필요한 지역주민에게 상담, 치료 연계, 교육 등 다양한 정신 건강 서비스를 제공합니다.

<https://www.ncmh.go.kr/>



위기 가이드 : 당신의 위기상태에서 벗어나세요.

위기는 모든 사람에게 다르게 느껴지지만, 우리 모두에게 공통적인 한 가지는 위기 상황에서는 모든 것이 무너져 내리는 것처럼 느껴진다는 것입니다. 자신의 위기를 '파국에서 획기적인 변화'의 과정으로 생각하면 희망을 품을 수 있습니다.

이 안내서는 당신이 안전하게 지내고, 위기에서 '탈출'하는 과정을 관리하는 데 도움이 될 수 있는 몇 가지 간단하지만, 중요한 도구를 제공하려고 합니다.

우리는 이 시기 동안 자신에게 친절해야 하며, 모든 감정을 안전한 환경 안에서 나타내게 하고 표현할 수 있도록 해야 합니다. 비슷한 경험을 한 사람의 동료 지원과 함께 그들의 말에 비판 없는 귀 기울이는 것이 매우 큰 도움이 됩니다. 당신의 현재 위치에서 가장 필요한 자원을 찾으려면 뒤 페이지를 확인하세요.

당신은 혼자가 아닙니다! 당신의 경험이 치유 과정의 일부라는 것을 기억하세요. 절대 포기하지 마세요 - 어둠 속에서도 희망의 빛이 보입니다.

당신은 이상하거나 미친 것이 아닙니다, 오히려 '완전함'으로 성장하는 중입니다. 하지만 그것은 때로는 아픔과 함께하는 성장 과정일 수 있습니다.





빠른 팁

1. 당신의 취약성을 허용하세요 - 그것은 당신의 눈물이 흐르고 당신의 마음이 빛날 수 있도록 하는 힘입니다. 그것은 우리가 인간으로서 연결되고 외로움을 덜 느낄 수 있는 가장 좋은 방법입니다.
2. '전체를 드러낸다'는 것을 허용하고 그것이 모두 과정의 일부임을 믿으십시오. 이는 또한 '어두운' 생각과 불편한 감정을 가져도 괜찮다는 것을 인정하는 것을 의미합니다.
3. 호흡 - 엄청난 변화의 과정을 겪을 때 안정감이 없다고 느끼는 것은 정상적인 일이지만, 안정되고 관리하기가 더 쉬워질 것입니다.
4. 안전한 환경을 찾으세요. 치료사와 함께 또는 그룹으로 치료가 필요할 때 트라우마를 극복하는 데 도움을 줍니다. 감정을 풀어보세요. 적절하게나 다른 방법으로 필요한 경우
5. 자기 관리에 집중하세요. - 운동하기, 자연 속에서 살기, 몸에 좋은 음식 먹기, 충분한 수면을 취하는 것이 중요합니다. 처음에는 생활 관리에 도움이 되도록 일부 처방약이 필요할 수 있습니다.
6. 각성제(알코올/약물/카페인/가공식품, 특히 설탕)를 피하세요.
7. 지원 그룹에 가입하세요. 온라인 포럼이 될 수 있습니다. 자신을 고립시키지 않는 데 도움이 됩니다. 판단받는 것에 대한 두려움 없이 자신의 경험을 공개적으로 이야기할 수 있는 신뢰할 수 있는 사람을 최소한 한 명 찾아보십시오.
8. 가능한 한 스트레스를 줄이십시오. 집에서 직장에서도.
9. 영적 수행을 즐기십시오. 이는 당신의 경험을 더욱 강력하게 만들 수 있습니다.
10. 차분하고 희망적인 음악을 듣고 자연의 소리를 듣는 것도 도움이 될 수 있습니다.
11. 관계 - 지지해 주는 사람들과 시간을 보내고, 스트레스를 받는 사람들과는 거리를 두십시오.
12. 말하는 라이밍, 사, 퓨어링 그림, 시,
13. 이미 처방약을 복용하고 있는 경우, 임상적 지도 없이 이를 줄이거나 중단하는 것은 바람직하지 않습니다.

음식

규칙적으로 식사하는 것을 잊지 마세요. 어쩌면 당신은 과정의 여러 단계에서 다양한 종류의 음식에 매력을 느끼고 필요하다는 것을 알게 될 것입니다.

물, 뿌리채소, 콩과 식물, 유제품 및 고기를 포함한 무거운 음식은 소위 말하는 삶을 더 확고하게 잡는 데 도움이 된다고 생각됩니다. 식단에는 단백질이 포함되어야 하지만, 동물성 제품을 사용하지 않는다면 식물 단백질을 포함하세요.

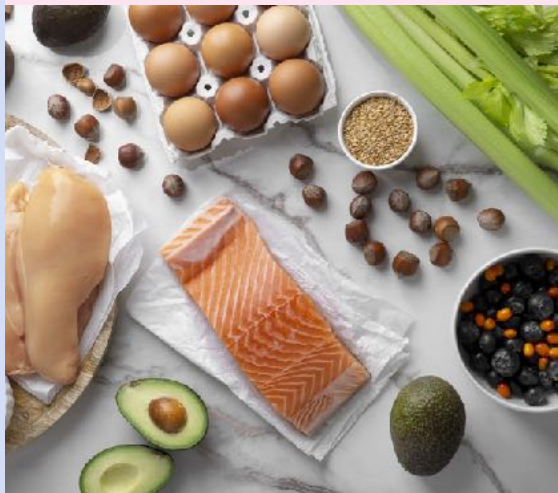
단 음식과 설탕이 혈당 수치에 영향을 미쳐 다시 여러분의 기분을 불안정하게 만들 수 있다는 것을 유의하세요. 그러나 뇌에는 당분이 필요하므로 청량음료와 과자 대신 과자, 야채 조림, 꿀 등을 선택하세요. 자극을 주는 카페인을 피하세요. 커피뿐만 아니라 차, 탄산음료, 초콜릿에서도 카페인이 들어있으니 피하세요.

영양 성분이 없는 알코올과 지방이 풍부한 가공식품은 여러분을 우울하게 만들 수 있습니다.

가능하면 항상 신선한 음식을 섭취하고, 주로 물을 많이 마시는 것이 중요합니다. 적게, 자주 먹는 것이 식단을 관리하는 가장 건강한 방법입니다. 단식은 당신의 경험을 강화하고 가속할 수 있습니다.

비타민과 미네랄은 균형에 매우 중요합니다. 예를 들어 비타민 C, 비타민 B, 철분, 칼슘.

여러분은 자신의 신체적 건강에 맞추어서, 여러분의 마음이 '먹어야 한다'고 말하는 것보다 여러분의 몸이 무엇을 요구하는지 들을 수 있을 것입니다. 만약 우리가 그것을 듣는 것을 배울 수 있다면, 우리의 몸은 그들 자신의 지혜를 가지고 있습니다.



수면

정상적인 수면 리듬이 깨질 수 있지만 일시적인 상태이므로 필요할 때 휴식을 취하면 크게 해가 되지 않습니다. 하지만 불면증이 장기간 지속되면 경험을 처리하기 어렵고 스트레스에 대한 내성도 약해지기 때문에 간단한 이완 방법을 알아두는 것이 좋습니다. 예를 들어 따뜻한 물로 목욕이나 샤워하고, 편안한 호흡법을 배우고, 가이드 명상을 듣고, 라벤더 오일, 카모마일 차 또는 수면을 돕는 허브 제제를 사용해 보십시오.

불안감이나 두려움을 느끼면 천연 제품의 도움을 받을 수 있습니다. 전문가들에게 적합한 제품에 관해 물어보세요. 이것이 충분하지 않다고 생각되면 주저하지 말고 보건 소나 병원에 들리세요. 며칠 밤 동안 순한 수면 보조제를 복용하면 정상적인 수면 리듬이 회복될 수 있습니다.



자연

자연 속에서 시간을 보내십시오. 당연하게 들릴 수도 있지만, 자연환경에서 시간을 보내면 기분이 훨씬 좋아질 수 있습니다. 심리적인 고통을 경험하는 사람들에게, 자연의 평온함에 집중하는 것은 기분감을 주고 마음에서 일어나는 혼란으로부터 안도감을 줄 수 있습니다. 어쩌면 다음 중 하나를 실행할 수도 있습니다.

정원 관리(이웃의 정원 관리를 돕겠다고 제안할 수도 있습니다.), 발코니나 실내에 꽃과 채소를 기르세요.

숲이나 해변으로의 산책 여행을 가세요. 환경이나 자연의 움직임과 관련된 활동을 하는 지역 협회에 가입하세요. 어쩌면 새로운 친구를 찾을 수도 있습니다. 지구와 정말로 구체적으로 접촉할 수 있는 권한을 스스로 부여하세요. 비오는 날 야외에서 흙을 만들거나 눈사람을 만들면서 흙에 손을 담그며 즐겁게 지내보내주세요. 진정한 힐링 경험이 될 수 있습니다!

운동

어떤 사람들은 달리기와 같은 격렬한 운동이 그들이 몸에서 경험하는 에너지의 양이 증가시키기 때문에 매우 도움이 된다고 합니다. 다른 사람들은 가벼운 걷기나 요가가 그들이 필요로 하는 것으로 생각합니다.

춤, 드럼, 심지어 훌라후프 같은 창의적인 운동은 당신의 몸에서 에너지를 방출하는 것을 도울 수 있습니다. 당신의 몸이 당신에게 자연스럽게 느껴지는 어떤 방식으로든 움직이도록 하세요.

영적 실천

위기가 시작될 때는 명상과 같은 영적 수행을 멈추거나 최소한 줄이는 것이 좋습니다. 그리고 나서 이러한 수행들은 시간이 지남에 따라 점차 다시 도입될 수 있습니다.

스트레스와 불안

극심한 불안을 경험하는 것은 위기로 인한 심리적 스트레스와 관련하여 매우 흔합니다. 또한 얇은 호흡, 발한, 두근거림, 혼란, 두려움 또는 공황 발작이 발생할 수 있습니다.

기분을 좋게 만들어 줄 수 있는 쉽고 효과적인 자가 관리 방법이 있습니다. 감정을 표현하고 해소하며 신뢰할 수 있는 사람과 대화하는 것의 이점을 기억하세요.

