

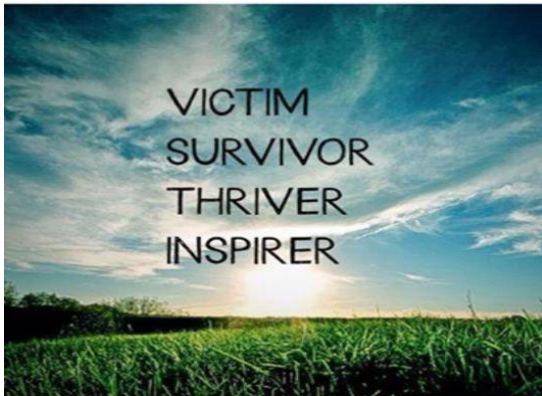
## 회복의 단계

**단계 1: 침묵** – 깊은 상처를 동반한 충격적인 사건을 겪은 이는 보통 본인이 겪은 일에 관해 이야기하지 않으려 합니다. 생존자는 여러 어려움에 부딪히게 되며 처음에는 좌절을 느낄 수도 있습니다. 소외감, 수치심, 죄책감, 혼란을 느끼고 사고 자체에 대한 거부 반응을 보일 수도 있습니다.

**단계 2: 피해 상태** – 감정적으로 스스로를 보호해야 할 필요성과 앞으로 나아가 지난 사건에 정면으로 맞서야 할 필요성이 서로 충돌하면서 변화를 모색기 시작할 수 있습니다. 많은 이들이 사건에 관해 이야기하기 시작하면서 상담 및 단체를 통한 도움을 구합니다.

**단계 3: 회복 과정** – 생존자는 자신이 겪은 일에 관해 이야기하고 무언가를 분명하게 깨달을 기회가 있습니다. 꾸준히 노력하고 회복에 대한 희망을 갖게 되면서 힘을 내기 시작합니다.

**단계 4: 성장과 초월**– 생존자는 자신의 경험을 바탕으로 무언가 의미를 찾아내고 지역사회에 기여하게 됩니다.



## Orange County Health Care Agency



### 자료

#### OC 링크

(855) OC-Links 또는 (855) 625-4657

TDD 번호: (714) 834-2332

[www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)

월요일~금요일, 오전 8 시~오후 6 시

#### Centralized Assessment Team

(응급 정신건강 평가)

(866) 830-6011

연중무휴 24 시간 운영

#### 24 시간 자살 예방 상담

(877) 7CRISIS 또는 (877) 727-4747

[www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

#### NAMI

전국 정신질환자 연합

(National Alliance on Mental Illness)

(714) 544-8488

[www.nami.org](http://www.nami.org)

#### Orange County 정보 안내 전화

전화번호: 211

[www.211OC.org](http://www.211OC.org)

**Orange County Health Care Agency Behavioral Health Services Supporting Survivors**

2035 E. Ball Road, Suite 100C

<http://ohealthinfo.com/bhs>

## Orange County Health Care Agency



### Behavioral Health Services Supporting Survivors



2035 E. Ball Road, Suite 100C

Anaheim, CA 92806

(714) 517-6100

<http://ohealthinfo.com/bhs>



Orange County  
Behavioral Health Services  
Supporting Survivors

### 사명서

우수하고 경제적인 지역 공공 서비스를 제공해  
현재는 물론 미래 세대를 위해 Orange County 를  
안전하고 건강하며 보람있는 주거, 근로 및 여가  
공간으로 만듭니다.

### 저희 단체 소개

행동 건강 서비스 생존자 지원(Behavioral Health Services Supporting Survivors)은 인지 행동 치료(CBT), 안구 운동을 통한 둔감화 및 재처리(EMDR) 및 해결 중심 치료와 같은 근거 기반 치료를 통한 트라우마 관련 케어 제공 훈련을 받은 임상 팀입니다. 생존자 지원(Supporting Survivors)은 범죄 피해자를 위한 단기 프로그램을 제공함은 최고 수준의 케어를 제공하고 안전, 치료 및 회복 과정에 필요한 자료 수집을 도움으로써 물론 의뢰인이 목표를 달성하도록 지원합니다.

### 저희 단체 직원

폭넓은 전문 분야:

- 고령자, 성인, 어린이
- 과도기 연령 청년(TAY)
- 약물 사용 및 정신 건강 문제
- 신체적 건강 요구 사항
- 전문가 집단

다음과 같은 영역에서 다양한 배경 관련 경험 보유:

- 문화, 인종
- 성 지향성
- 사회경제적 상태
- 종교



### 어떻게 시작해야 합니까?

회복을 위한 여정을 시작할 때 좌절하게 되고 큰 혼란, 두려움 및 어려움을 느낄 수 있습니다. 생존자 지원(Supporting Survivors)을 통해 여러분의 치료, 안전 및 회복을 위한 여정을 도울 수 있습니다.

여러분은 용기를 내어 이 여정을 시작할 것입니다. 세션 참석, 도구 활용과 같이 자신의 삶을 개선하기 위해 밝는 모든 단계는 모두 용기 있는 행동으로 이 여정에 도움이 될 것입니다.

먼저 자신에 삶에서 중요한 사람들에게 전화하거나 이야기하여 회복을 위한 이러한 결정에 관해 상의할 수 있습니다.

아직 준비가 되지 않았다고 느낄 경우라도, 도움을 줄 수 있는 사람과 지속적으로 만나거나 이 안내서 뒷면에 나온 저희 자료를 참조해 어떤 지원을 받을 수 있는지 알아보십시오.

### 생존자란 무슨 의미입니까?

부단한 노력으로 역경을 극복하는 사람 또는 포기하지 않고 회복해 나가는 사람을 말합니다(National Crime Victim Law Institute). 가령 다음과 같은 과정이 여기에 포함될 수 있습니다.

- 힘을 내어 극복해 나감
- 오랜 시간이 걸리더라도 꾸준히 회복
- 스스로를 돌보는 방법을 배움
- 나아지는 상태는 물론 후퇴하는 상태도 받아들임

생존자의 생존 과정은 다양하고 복잡하며 의미 있는 여정입니다!

이는 본인 및/또는 타인을 입장 옹호, 법률 지원 요청, 믿을 수 있는 사람에게 털어놓고 이야기하기, 도움 요청, 생존을 위한 스스로 힘을 내기, 목적 발견과 같은 방식으로 이루어질 수 있습니다.

생존은 다음과 같은 활동으로 나타날 수 있습니다.

- 아침에 기상
- 하루 일과 시작
- 본인이 겪은 일을 소중한 사람이나 믿을 수 있는 사람에게 이야기하거나 일기 쓰기
- 스스로를 돌보기 시작
- 상처를 촉발하는 요인 파악
- 치료 또는 상담 모색
- 예술 활동
- 명상
- 자신의 경험에 관해 저술

*“세상은 고통으로 가득하지만 한편 그것을 이겨내는 일로도 가득차 있다.”*

- Helen Keller