

# 화재에서 마음건강 지키기

## • 화재 후 마음의 변화

화재가 난 후 여러분과 다른 여러 사람들의 마음의 변화에 대해 놀라고 당황할 수 있습니다. 화재 후에 우리 마음속에는 수많은 복잡한 감정과 생각들이 올라옵니다. 자기 자신과 사랑하는 사람들의 안전을 걱정하고, 충격, 불신, 슬픔, 분노, 죄책감을 경험할 수 있습니다. 기억력에도 문제가 생기고, 불안이나 우울에 빠질 수도 있습니다.

## • 화재 피해자를 도울 때

특히 어린이, 노인, 장애를 가진 사람에게 관심을 기울여야 합니다. 화재 직후에 어린이는 겁에 질리고, 노인은 혼란에 빠진 것처럼 보일 수 있습니다. 장애를 가진 사람은 추가적인 도움을 받아야 합니다. 도움을 줄 때는 '이제 안전하며, 안전한 거처를 찾도록 도와주겠다'고 알려주는 것이 매우 중요합니다. 또한 매우 침착한 태도로 말하도록 노력해야 합니다.

## • 어린이의 마음 이해하기

화재가 발생하면, '세상은 안전하며 예측 가능한 곳'이라는 어린이의 세계관이 일시적으로 상처를 받습니다. 어린이는 화재가 다시 일어날까 봐, 또는 자신이나 가족이 다치고 죽을까 봐 두려워하게 됩니다. 거의 모든 어린이가 화재로 인한 피해, 부상, 죽음에 대해 납득하기 어려워합니다. 화재 후에 어린이를 대하는 부모나 다른 어른들의 태도가 어린이의 회복에 매우 중요합니다. 어린이의 마음을 헤아려주고 침착하고 따뜻하게 돌봐주세요.

