

아동학대 피해자의 치유 과정

자신을 제대로 관리하는 법을 아는 것은 치유 과정에서 중요합니다.

- 자신이 혼자가 아니라는 사실을 기억하십시오. 수백만 명이 아동 학대를 경험하고 있지만 이들 중 많은 사람들이 보람차고 행복한 삶을 영위해 나갑니다.
- 여러분은 언제라도 도움을 청할 수 있습니다.
- 자신의 건강을 돌보십시오. 영양가 있는 건강식과 정기적인 운동 그리고 충분한 휴식과 수면을 취하도록 하십시오.
- 필요하다면 언제라도 의사 진료를 받으십시오. 간단한 문제도 방치하면 심각한 질병이 될 수 있습니다.
- 자신의 학대 경험을 치유하기 위해 심리학자, 사회복지사 혹은 상담가로부터 도움을 받으십시오.
- 전문가와 상의하십시오. 다양한 형태의 학대에 대해 구체적인 도움이 마련되어 있습니다. 여러분의 상황을 잘 이해하는 전문가와의 상담은 여러분의 치유가 도움이 됩니다.
- 지역사회 지원 그룹에 참여해서 유사한 경험을 한 사람들과 자신의 경험을 공유해 보십시오.
- 글로 써 보십시오. 당장 타인과 공유하기 위해 혹은 장기간의 일기장 형식으로 자신의 경험을 적어 나가면 여러분의 사고와 감정을 객관적으로 정리해 볼 수 있는 기회가 됩니다.
- 명상 혹은 긴장 완화 운동을 시도해 보십시오.
- 친한 사람들과 더 많은 시간을 보내십시오.
- 여러분의 감정을 상하게 하거나, 힘을 빼거나, 너무 요구하는 것이 많은 사람들과는 거리를 두십시오.
- 자신에게 너그럽게 대하십시오.
- 자신이 좋아하는 것을 하십시오. 자신만의 특별한 흥미거리를 만들어 즐겨 보십시오.
- 취미 혹은 운동을 즐겨 보십시오.
- 필요한 경우 혼자만의 시간을 가져 보십시오.
- 마음에 담고 있는 이야기를 풀어 보십시오. 자신의 경험에 대해 친한 친구나 가족과 이야기를 나누십시오. 언제라도 필요하다면 CAPS 앞으로 1800 688 009번으로 전화하십시오. 언제라도 전화 상담을 받습니다.



**child abuse
prevention service**

아동 학대 예방 서비스

지역 임상 서비스, 전문가 혹은
피해자 단체들을 찾고 싶거나, 친절한
상담 지원을 원하신다면,

1800 688 009

번으로 전화 주십시오.

www.childabuseprevention.com.au