

회복

충격적인 경험으로부터의 회복은 오랜시간이 걸릴 수 있으며 쉬운 과정이 아닐 수 있습니다. 충격적인 경험에 반응하는 모습은 사람에 따라 다릅니다. 옳고 그른 반응이란 없으며 개인마다 다른 반응을 보일 수 있습니다. 자기자신이나 주변사람들에게 무리한 기대를 하지 않는 것이 회복 단계에 도움이 될 것입니다.

충격적인 경험에 대한 반응:

- 쇼크 또는 무감각
- 극한 감정 상태
- 공포
- 죄책감
- 분노
- 우울감 또는 외로움
- 고립
- 정신적 고통에 따른 신체적 증상
- 공황 상태
- 일상생활 불가능
- 충격의 지연 반응

실질적인 대처 방법:

- 심호흡 하기
- 중요한 결정은 당분간 미루기
- 삶을 간소화 하기
- 심신 돌보기
- 술이나 마약 사용하지 않기
- 필요할 때를 대비하여 가까운 지인의 연락처 소지하기
- 도움 청하기
- 희망적인 요소들을 생각하기
- 예전의 일상으로 최대한 돌아가기
- 믿을 수 있는 사람들과 대화하고 도움받기

County of Orange Health Care Agency



지원 정보

OC Links

(855) OC-Links or (855) 625-4657
TDD Number: (714) 834-2332

www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/

월요일 - 금요일, 오전8 시—오후 6 시

Centralized Assessment Team

(응급 정신진단팀)
(866) 830-6011

주 7일, 24시간 운영

24 Hour Suicide Prevention

자살예방 핫라인
(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine

나미 전화 상담 서비스
(877) 910 WARM or (877) 910-9276
www.namio.org

월요일 - 금요일, 오전 9시—새벽 3시
토요일 - 일요일, 오전 10시— 새벽 3 시

County of Orange Health Care Agency Behavioral Health Services Disaster Response

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>

County of Orange Behavioral Health Services



총기 난사 사건



Behavioral Health Services Disaster Response

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



사명선언

고품격의 비용 효과적인 서비스를 제공하여 오렌지 카운티를 우리와 다음 세대에게 안전하고 건강하며 살거나 일하고 즐기기엔 좋은 곳으로 만드는 것.

총기 난사 사건

“액티브 슈터 (active shooter)”란 여러사람이 모인 곳에서 적극적으로 살인행각을 벌이거나 살인행각을 시도하는 사람을 뜻합니다.

- 희생자를 무작위로 선택합니다.
- 예측불허하며 빠른속도로 진행됩니다.
- 올바른 대응으로 생명을 살릴 수 있습니다.

911에 신고할 시 알려야 할 사항:

- 총격범의 현재 위치
- 총격범의 인원수
- 총격범의 인상착의
- 총격범의 무기 종류와 갯수
- 현장에 있는 잠재적 피해자 인원수

잠재적 직장 폭력 인식하기:

직장 총기 난사 사건은 현재 혹은 이전 직원이거나 그들의 지인에 의해 일어날 수 있습니다. 직관력이 있는 상사나 직장동료들은 잠재적 폭력성을 지닌 직원을 인식할 수 있습니다. 만약 직원이거나 동료의 행실에서 잠재적 폭력성을 인지하게 되면 즉시 인사부에 알리십시오.

www.fbi.gov/stats-services/victim_assistance/brochures-handouts/cope_terror.pdf

www.dhs.gov/sites/default/files/publications/active-shooter-how-to-respond-508.pdf

RUN. HIDE. FIGHT.

총격범이 근처에 나타날 경우, 상황에 대처할 수 있도록 몸과 마음이 준비되어 있어야 합니다.

세가지 옵션이 있습니다:

(1) 대피하라. (RUN)

- 비상시 탈출구를 미리 연구하십시오.
- 소지품은 두고 가십시오.
- 주위사람들의 동의와 상관없이 대피하십시오.
- 가능하다면 주위사람들의 대피를 도와주십시오.
- 부상자들을 옮기려 하지 마십시오.
- 총기 사건의 현장에 사람들이 더이상 접근하지 못하도록 막으십시오.
- 대피시에는 양손이 잘 보이도록 걸으십시오.
- 안전한 상황이 되면 911에 신고하십시오.

(2) 숨으라. (HIDE)

- 총격범의 시야를 벗어나 숨으십시오.
- 숨은 장소의 문을 잠그거나 출입구를 막으십시오.
- 휴대폰의 소리와 진동을 끄고 아무소리도 내지 마십시오.

(3) 싸우라. (FIGHT)

- 생명의 위기의 순간이 오면 마지막 수단으로 맞서 싸우십시오.
- 총격범의 무력화를 시도하십시오.
- 최대한의 신체적 공격을 가하십시오.
- 주변의 물건을 즉흥적 무기로 사용하거나 총격범에게 던지십시오.
- 끝까지 싸우십시오...당신의 목숨이 달려있습니다.

www.fbi.gov/about-us/office-of-partner-engagement/active-shooter-incidents/active-shooter-event-quick-reference-guide-04-29-14/view

총기 난사 사건

경찰들이 현장에 도착하면:

- 침착하게 지시에 따르십시오.
- 양손에 들은 것을(휴대폰, 가방) 내려놓으십시오.
- 양손을 머리위로 들고 손가락을 펴십시오.
- 양손이 항상 보이도록 하십시오.
- 도움을 청하느라 경찰관에게 달려드는 등 돌발행동을 하지 마십시오.
- 샷대질이나, 고향을 치지 마십시오.
- 대피시에는 질문을 하지 마십시오.
- 부상자들을 위한 구조팀이 현장으로 오고 있음을 기억하십시오.

현장에 가장 먼저 도착한 경찰들은 부상자들을 돕기 위해 멈추지 않습니다. 구조요원들이 이어서 도착할 것입니다. 부상자들을 응급처치하고 옮기는 것은 구조요원들의 책임입니다.

안전한 장소에 다다르게 되면 현장이 진압되고 목격자 파악과 진술이 마무리 될 때까지 그 곳에 머물러야 할 것입니다. 경찰 관계자들의 지시가 있을 때까지 그 장소에서 벗어나지 마십시오.

총기 난사 사건 대처 방법:

- 주변환경을 파악하고 잠재적 위험을 인식
- 어느 건물이던 가장 가까운 출구 두 군데 확인
- 주변상황이 안전할 시 911에 신고

총기 난사 사건이나 대처 방법에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 아래 웹사이트를 참조하십시오:

www.dhs.com
www.fbi.gov
www.samhsa.com