

코로나 바이러스 대응 자기돌봄 절차 (SCP-C) 작업표 - 내담자용

Self-Care Procedure for Coronavirus (SCP-C) Worksheet for clients (April 22, 2020)

Gary Quinn, M.D.

EMDR.Institute.of.Israel@gmail.com

Updates and Videos on: EMDR-Israel.org

(Edited by Marilyn Luber and Brurit Laub)

번역: 한국EMDR협회

코로나바이러스와 관련된 걱정은 대부분 현재와 미래에 있을 수 있는 진행 중인 위험에 대한 것입니다. SCP-C는 부정적 감정을 줄이고 평안과 통제감을 향상시키는데 도움을 줄 수 있습니다.

SCP-C 자가 사용 안내문

SCP-C의 두드리기(tapping)은 빠른 교차의 양측성 촉각 자극(Rapid Alternating Bilateral Tactile Stimulation)을 뜻하며 사용자를 평안하게 해 줄 수 있습니다. 1초에 1~2회 또는 1분에 60~120회 왕복하는 정도로 빠르게 두드립니다. 오른쪽을 두드린 후 왼쪽까지 두드리는 것을 1회 왕복이라고 합니다.

“손가락 끝이 무릎 위에 위치하도록 손바닥을 허벅지 위에 올려놓은 후 오른손 원손을 번갈아가며 손가락으로 가볍게 두드려보세요. 또는 나비 허그로도 두드리기를 할 수 있습니다. 팔을 엎갈려서 오른손이 왼쪽 팔위에, 왼손이 오른쪽 팔위에 오도록 하십시오.”

두드리기 하는 동안에 사용할 나에게 가장 도움이 될 생각을 아래의 예시 중에서 고르십시오.

- 1. I 형 긍정적 사고:** 불안, 무력감, 공황, 공포, 외로움, 우울, 분노 등의 감정을 줄이고, 평안과 통제감을 향상시킴.

위의 감정을 느낀다면 두드리기 시작하고, 두드리기와 아래의 긍정적인 생각을 결합시켜 보세요.

- “나는 내가 통제할 수 있는 것들을 합리적으로 통제하는 것을 배울 수 있다.”
- “나는 이것을 다루는 법을 배울 수 있다.”
- “나는 내가 현재 살아가고 있는 틀 안에서 선택하는 것을 배울 수 있다.”

새롭게 떠올랐거나 원래 가지고 있던 I 형 긍정적 사고들을 어떤 것이든 추가하십시오.

- _____
- _____

“두드리기를 멈추세요. 심호흡 하시구요. 흘려보내십시오.”

보통 5~10분 동안 위의 세 문장들을 반복하면 평안을 얻는데 충분합니다.

더 많은 긍정적인 생각이 필요하다면 아래 내용을 참고하여 계속하세요.

- “번갈아 두드리기는 내 고통을 줄이는데 도움이 될 것이다.”
- “내가 평안하면, 그 상태는 내 면역체계를 강화시켜 질병을 예방하는데 도움이 되고 나를 낫게 할 수 있다.”
- “격리(혼자 지내기)는 감염이 되거나 다른 사람을 감염시키는 것을 예방함으로써 내가 통제할 수 있는 것을 통제하는 한 가지 방법이다.”
- “나는 내가 할 수 있는 것을 합리적으로 통제할 수 있다. 나는 다른 사람이 생각하고 느끼고 말하고 행동하는 것을 통제할 수는 없다.”
- “이 대유행은 일시적이며 끝이 날 것이다.”
- “대부분의 사람들은 이 바이러스로부터 회복된다.”

만약 코로나바이러스 증상이 있다면 아래와 같이 말할 수 있다:

- “열이 난다는 것은 내 몸이 바이러스와 싸우고 있다는 것을 의미한다.”

“두드리기를 멈추세요. 심호흡 하시구요. 흘려보내십시오.”

당신이 더 평안해질 때까지 지속하십시오.

만약 고통이 지속된다면, EMDR 치료자를 만나거나, 그 이상의 도움을 받기 위해 다른 정신건강 임상가를 만나십시오.

2. Ⅱ형 긍정적 사고: 죄책감, 부족함, 후회를 줄이고 자기-수용감을 향상시킴.

위의 감정을 느낀다면 두드리기 시작하고, 두드리기와 아래의 긍정적인 생각을 결합시켜 보세요.

당신에게 도움이 되는 문장들을 여러 번 말하거나 생각하면서 1분 정도 두드리기를 하십시오.

- “나는 당시에 내가 알고 있던 정보에 따라 최선을 다했다.”
- “어떤 일이 일어났든 그것은 이미 일어난 일이며, 이 시간부터 나는 그것을 다룰 수 있다.”

새롭게 떠올랐거나, 원래 가지고 있던 Ⅱ형 긍정적 사고들을 어떤 것이든 추가하십시오.

- _____
- _____

“두드리기를 멈추세요. 심호흡 하시구요. 흘려보내십시오.”

보통 5~10분 동안 위의 두 문장들을 반복하면 평안을 얻는데 충분합니다.

더 많은 긍정적인 생각이 필요하다면 아래 내용을 참고하여 계속하세요.

- “나는 당시에 내가 알고 있던 정보에 따라 최선을 다했다.”
- “지금은 무증상인 사람들도 감염력이 있다는 것을 알고 있다. 따라서 나는 이것을 예방할 수는 없다.”
- “사회적 거리두기와 방역수칙의 모든 지시사항을 배우고 지키는 데는 시간이 걸린다.”
- “어떤 일이 일어났든 그것은 이미 일어난 일이며, 이 시간부터 나는 그것을 다룰 수 있다.”

“두드리기를 멈추세요. 심호흡 하시구요. 흘려보내십시오.”

당신이 더 평안해질 때까지 지속하십시오.

만약 고통이 지속된다면, EMDR 치료자를 만나거나, 그 이상의 도움을 받기 위해 다른 정신건강 임상가를 만나십시오.