

코로나 바이러스 대응 자기돌봄 절차 (SCP-C) - 정신건강 임상가용

Self-Care Procedure for Coronavirus (SCP-C) For Mental Health Practitioners (April 22, 2020)

Gary Quinn, M.D.

EMDR.Institute.of.Israel@gmail.com

Updates and Videos on: EMDR-Israel.org

(Edited by Marilyn Lubert and Brurit Laub)

번역: 한국EMDR협회

코로나바이러스 대유행은 정신건강 임상가에게 도전이 되고 있습니다. 일시적인 재난과 관련된 안정화는 그것이 인재든 자연재해든, 과거의 위험이 끝났다는 것을 인식하는 것으로 일어납니다. 진행 중(on-going)의 본질을 갖는 코로나바이러스 위기는 주로 현재와 미래의 위험에 대한 걱정으로부터 야기됩니다. 따라서 긴급안정화절차(ISP®, Immediate Stabilization Procedure)에 비해 새로운 방식의 안정화가 요구됩니다. SCP-C는 현재의 특수한 세계적 상황에 역동적으로 적응함으로써 이러한 목표를 달성하고자 합니다.

이 절차는 정신건강 임상가와 함께 한번 사용해 보아야 하며, 그 후 필요할 때마다 자기돌봄 절차로 사용합니다.

코로나바이러스 대응 SCP-C는 아래와 같은 걱정들에 사용할 수 있습니다.

- 내가 바이러스에 감염되었을까봐 두렵다.
- 내가 코로나바이러스에 감염된 것 같다.
- 다른 사람들을 감염시킨 것은 내 잘못이다.
- 나는 외롭고 고립되어 있다.
- 나는 빈털터리가 될 것이다.

SCP-C 기본 개념

1. **부정적 사고:** 이러한 생각들은 부정적이고 강하고 과장된 정서 상태를 유발합니다.

I 형 부정적 사고: 불안, 무력감, 공황, 공포, 외로움, 우울, 분노 등의 감정과 연관

- 나는 이것을 감당할 수 없다.
- 나는 통제할 수 없다.
- 나는 무기력하다.

내담자 진술의 예

- “나는 내가 (가족 그리고/또는 친구들이) 감염될까봐 걱정이 된다.” - 불안
- “나는 몸이 아프다 그리고/또는 열이 난다.” - 불안
- “나는 죽을 것이다.” - 공포, 불안, 공황
- “부모님, 할아버지, 할머니, 배우자, 자녀들이 죽을까봐 두렵다.” - 공포, 불안, 공황
- “대응할 수 없다.” “나는 이것을 견딜 수 없다.” - 불안
- “정부와 보건당국은 충분한 대응을 하지 않는 잘못을 저지르고 있다.” - 분노
- “정부와 보건당국은 너무 과하게 대응하는 잘못을 저지르고 있다(격리 명령 등).” - 분노
- “나는 빈털터리가 될 것이다.” - 불안
- “나는 격리되는 것을 감당할 수 없다.” - 무력감, 불안, 분노
- “이것은 공평하지 않다.” - 분노, 무력감

II 형 부정적 사고: 죄책감, 부족함, 후회 등의 감정과 연관

- “가족/친구가 코로나바이러스에 감염된 것은 내 잘못이다.”
- “내가 뭔가를 잘못했다.”
- “나는 더 잘 알아야 했다.”

내담자 진술의 예:

- “코로나바이러스에 감염된 것(감염되었을 수도 있는 것)은 내 잘못이다.”- 죄책감
- “가족과 친구가 코로나바이러스에 감염된 것(감염되었을 수도 있는 것)은 내 잘못이다.”- 죄책감
- “소독제 스프레이와 화장지 등을 충분히 사 두지 않았던 것은 내 잘못이다.” - 부족함, 죄책감
- “주식시장이 나빠지기 시작할 때 팔았다가 엄청난 돈을 잃었다.” - 후회

2. 긍정적 사고

이러한 생각들은 처음에는 사실로 느껴지지 않는다. SCP-C 시행 후에 사실로 느껴지고 긍정적 감정과 연결된다.

SCP-C의 두드리기(tapping)는 빠른 교차의 양측성 촉각 자극(Rapid Alternating Bilateral Tactile Stimulation)을 뜻하며 사용자를 편안하게 해 줄 수 있다. 코로나바이러스는 전염성이 있으므로, 정신 건강 임상가가 내담자를 접촉하지 않는 것이 좋다.

1초에 1~2회 또는 1분에 60~120회 왕복하는 정도로 빠르게 두드린다. (1회 왕복: 오른쪽 후 왼쪽 두드리)

내담자와 전화로 대화할 때는 시각적으로 치료자를 볼 수 없으므로, 내담자가 두드리는 소리를 들을 수 있도록 치료자의 전화를 빠르게 두드린다.

주의:

1. Please note that the SCP-C guidelines have not undergone formal clinical trials to date, and current data regarding its success, while encouraging, is still only anecdotal. There is no data yet that using SPC-C will be successful in treating stress symptoms related to the particular concerns of the COVID-19 virus. Your use of this procedure is up to you solely.
2. The SCP-C is to be used only for situations related to the coronavirus. If other past illness/es or memories come up direct clients back to their coronavirus issue. If they keep returning to past traumas, then stop SCP-C and refer to an EMDR Therapist or other mental health practitioner.

1단계: 소개

목표: 내담자에게 치료자를 소개

“제 이름은 -----(이름을 말한다)입니다.”

“저는 당신의 돕기 위해 이곳에 있습니다.”

“성함이 어떻게 되시나요?”

“당신의 걱정이 무엇인지 몇 개의 문장으로 말씀해 주시겠습니까?”

내담자의 걱정을 초기 접촉 양식에 기록한다.

2단계: 준비

목표: 내담자에게 SCP-C를 소개

“여러 사람들에게 도움이 되었던 두드리기를 사용하는 방법이 있는데 당신에게도 도움이 될 것이라고 생각합니다. 당신의 손으로 무릎을 두드리거나 나비 허그 (Butterfly Hug)를 이용해서 그것을 해 볼 수 있습니다.”

“손가락 끝이 무릎 위에 위치하도록 손바닥을 허벅지 위에 올려놓은 후 오른손 왼손을 번갈아가며 손가락으로 가볍게 두드려보세요.”

“나비 허그로도 두드리기를 할 수 있습니다. 팔을 엇갈려서 오른손이 왼쪽 팔위에, 왼손이 오른쪽 팔위에 오도록 하십시오.”

“제가 하는 것을 보신 후 함께 두드리기를 해 보겠습니다.”

“어떤 두드리기 방식이 당신에게 더 잘 맞나요?”

내담자가 두드리기 방식을 선택하면 아래와 같이 말한다:

“오른쪽 왼쪽 교대로 저와 함께 두드리기를 합시다. 두드리기는 당신이 더 편안하게 느끼도록 도와 줄 것입니다. 괜찮으신가요? 당신이 멈추라고 하기 전까지는 계속 하겠습니다. 이 작업을 하는 동안 언제라도 멈추고 싶을 때는 멈추라고 말하거나 손을 들어서 알려주세요.”

“두드리기를 멈추세요.”

3단계: 평가

목표: 내담자의 부정적 사고와 감정을 명백히 하고 구체화하기

“코로나바이러스와 관련된 당신의 걱정----- (1단계 소개에서 언급된)을 생각하면, 어떤 부정적인 생각들이 떠오르나요? 흔히 하는 부정적인 생각들의 몇 가지 예를 들어보겠습니다:

“이런 생각인가요?”

I 형 부정적 사고

- “나는 이것을 감당할 수 없다.”
- “나는 통제할 수 없다”
- “나는 무기력하다.”

“아니면 이런 생각인가요?”

II 형 부정적 사고

- “가족/친구가 코로나바이러스에 감염된 것은 내 잘못이다.”
- “내가 뭔가를 잘못했다.”
- “나는 더 잘 알아야 했다.”

“무슨 생각을 하고 있나요?”

내담자의 부정적 사고를 초기 접촉 양식에 기록한다.

I 형 부정적 사고

“이 부정적인 생각----- (I 형 부정적 사고를 말해준다)을 말할 때 지금 어떤 느낌이 드시나요?”

“흔히 불안, 무력감, 공황, 공포, 외로움, 우울, 분노 등이 느껴질 수 있습니다.”

“그런 감정이 아니라면 어떤 느낌이 드시나요?”

II 형 부정적 사고

“이 부정적인 생각----- (II 형 부정적 사고를 말해준다)을 말할 때 지금 어떤 느낌이 드시나요?”

“흔히 죄책감, 부족함, 후회 등이 느껴질 수 있습니다.”

“아니면 두 가지 다 인가요?”

두 가지 다인 경우, 먼저 I 형 부정적 사고를 대상으로 4단계를 완료하고, 다음으로 다시 4단계로 돌아가 II 형 부정적 사고를 다룬다. 초기 접촉 양식에 내담자의 감정을 기록한다.

주관적 고통 점수 (SUDs)

“지금 얼마나 고통을 느끼고 있는지 말씀해 주세요. 불편함이 없고 별다른 느낌이 없는 상태가 0, 생각할 수 있는 최악의 고통이 느껴지는 상태가 10이라고 한다면 그것은 지금 얼마나 고통스럽게 느껴지나요?” -----/10

4단계: 안정화

목표: 일어날 수 있는 일을 다루는 것을 배울 수 있는 내담자의 능력을 인지하고 소통하기
긍정적인 생각을 듣거나 말하는 동안 빠르게 두드리는 것으로 안정화시킨다.

I 형 긍정적 사고

이러한 긍정적 사고들은 불안, 무력감, 공황, 공포, 외로움, 우울, 분노 감정을 줄이고 통제감과 평안을 향상시킨다.

“두드리기를 시작하세요.”

내담자에게 1분 정도 두드리기를 하게하고 다음 문장들을 자주 말해준다:

“당신은 당신이 통제할 수 있는 것들을 합리적으로 통제하는 것을 배울 수 있습니다.”

“당신을 이것을 다루는 법을 배울 수 있습니다.”

“당신은 당신이 현재 살아가고 있는 틀 안에서 선택하는 것을 배울 수 있습니다.”

1분 정도 후

“두드리기를 멈추세요. 심호흡 하시구요. 흘려보내십시오.”

5분에 걸쳐 1분 간격으로 위의 세 문장을 계속해서 말해준다. 그 후 SUD를 체크한다.

“지금 얼마나 고통스럽게 느껴지는지 말해주세요. 불편함이 없고 별다른 느낌이 없는 상태가 0, 생각할 수 있는 최악의 고통이 느껴지는 상태가 10이라고 한다면 그것은 지금 얼마나 고통스럽게 느껴지나요?” -----/10

II 형 부정적 사고 없이 SUD가 3 또는 그 이하일 때는 <5단계: 종결>로 진행한다.

SUD가 3보다 크면 지지적 문장과 함께 계속 한다.

1분 동안 두드리기를 하면서 아래 목록의 문구들을 사용한다.

“두드리기를 시작하십시오.”

“번갈아 두드리기는 당신의 불편감을 줄이는데 도움이 될 것입니다.”

“당신이 지금과 같이 편안해지면, 그 상태는 당신의 면역체계를 강화시켜 질병을 예방하고 회복에 도움을 줄 것입니다.”

“격리(혼자 지내기)는 감염이 되거나 다른 사람을 감염시키는 것을 예방함으로써 당신이 통제할 수 있는 것을 통제하는 한 가지 방법입니다.”

“당신은 당신이 통제할 수 있는 것들을 합리적으로 통제하는 것을 배울 수 있습니다. 당신은 다른 사람이 생각하고 느끼고 말하고 행동하는 것을 통제할 수는 없습니다.”

“이 대유행은 일시적이며 끝이 날 것입니다.”

“대부분의 사람들은 이 바이러스로부터 회복됩니다.”

증상이 있는 사람들의 경우에는

“열이 난다는 것은 당신의 몸이 바이러스와 싸우고 있다는 것을 의미합니다.”

“두드리기를 멈추세요. 심호흡 하시구요. 흘려보내십시오.”

“지금 얼마나 고통스럽게 느껴지는지 말해주세요. 불편함이 없고 별다른 느낌이 없는 상태가 0, 생각할 수 있는 최악의 고통이 느껴지는 상태가 10이라고 한다면 그것은 지금 얼마나 고통스럽게 느껴지나요?” -----/10

II형 부정적 사고 없이 SUD가 3 또는 그 이하일 때는 <5단계: 종결>로 진행한다.

SUD가 3보다 크면 지지적 문장과 함께 계속 한다.

“두드리기를 시작하십시오.”

내담자에게 1분 정도 두드리기를 하게하고 다음 문장들을 여러 번 말해준다.

“당신은 당신이 통제할 수 있는 것들을 합리적으로 통제하는 것을 배울 수 있습니다.”

“당신을 이것을 다루는 법을 배울 수 있습니다.”

“당신은 당신이 현재 살아가고 있는 틀 안에서 선택하는 것을 배울 수 있습니다.”

1분 정도 후

“두드리기를 멈추세요. 심호흡 하시구요. 흘려보내십시오.”

5분에 걸쳐 1분 간격으로 위의 세 문장을 계속해서 말해준다. 그 후 SUD를 체크한다.

“지금 얼마나 고통스럽게 느껴지는지 말해주세요. 불편함이 없고 별다른 느낌이 없는 상태가 0, 생각할 수 있는 최악의 고통이 느껴지는 상태가 10이라고 한다면 그것은 지금 얼마나 고통스럽게 느껴지나요?” -----/10

II형 부정적 사고 없이 SUD가 3 또는 그 이하일 때는 <5단계: 종결>로 진행한다.

내담자가 1단계부터 4단계 동안 어느 시점에서든 떠오른 II형 부정적 사고를 사용한다면, 아래와 같이 계속 한다.

II형 긍정적 사고

이러한 긍정적 사고들은 죄책감, 부족함, 그리고/또는 후회를 줄이고 자기-수용감을 향상시켜준다.

“두드리기를 시작하십시오.”

내담자에게 1분 정도 두드리기를 하게하고 다음 문장들을 여러 번 말해준다.

“당신은 당시에 당신이 알고 있던 정보에 따라 최선을 다했습니다.”

“어떤 일이 일어났든 그것은 이미 일어난 일이며, 이 시간부터 당신은 그것을 다룰 수 있습니다.”

“두드리기를 멈추세요. 심호흡 하시구요. 흘려보내십시오.”

5분에 걸쳐 1분 간격으로 위의 세 문장을 계속해서 말해준다. 그 후 SUD를 체크한다.

“지금 얼마나 고통스럽게 느껴지는지 말해주세요. 불편함이 없고 별다른 느낌이 없는 상태가 0, 생각할 수 있는 최악의 고통이 느껴지는 상태가 10이라고 한다면 그것은 지금 얼마나 고통스럽게 느껴지나요?” -----/10

SUD가 3 또는 그 이하일 때는 <5단계: 종결>로 진행한다.

SUD가 3보다 크면 지지적 문장과 함께 계속 한다.

1분 정도 두드리고 동안 아래 목록의 문장들을 말해준다. 어떤 사람들은 다른 걱정들에 대해 더 직접적으로 적용할 것이다.

“당신은 당시에 당신이 알고 있던 정보에 따라 최선을 다했습니다.”

“지금은 무증상인 사람들도 감염력이 있다는 것을 우리가 알고 있습니다. 따라서 당신이 이것을 예방할

수는 없었습니다.”

“사회적 거리두기와 방역수칙의 모든 지시사항을 배우고 지키는 데는 시간이 걸립니다.”

“어떤 일이 일어났든 그것은 이미 일어난 일이며, 이 시간부터 당신은 그것을 다룰 수 있습니다.”

“지금 얼마나 고통스럽게 느껴지는지 말해주세요. 불편함이 없고 별다른 느낌이 없는 상태가 0, 생각할 수 있는 최악의 고통이 느껴지는 상태가 10이라고 한다면 그것은 지금 얼마나 고통스럽게 느껴지나요?” -----/10

SUD가 3 또는 그 이하일 때는 <5단계: 종결>로 진행한다.

SUD가 3보다 크면 지지적 문장과 함께 계속 한다.

“두드리기를 시작하십시오.”

내담자에게 1분 정도 두드리기를 하게하고 다음 문장들을 여러 번 말해준다.

“당신은 당시에 당신이 알고 있던 정보에 따라 최선을 다했습니다.”

“어떤 일이 일어났든 그것은 이미 일어난 일이며, 이 시간부터 당신은 그것을 다룰 수 있습니다.”

1분 정도 후

“두드리기를 멈추세요. 심호흡 하시구요. 흘려보내십시오.”

5분 정도 이것을 계속 한다

“지금 얼마나 고통스럽게 느껴지는지 말해주세요. 불편함이 없고 별다른 느낌이 없는 상태가 0, 생각할 수 있는 최악의 고통이 느껴지는 상태가 10이라고 한다면 그것은 지금 얼마나 고통스럽게 느껴지나요?” -----/10

SUD에 상관없이 5단계: 종결로 간다.

5단계: 종결

목표: 유용한 긍정적 사고를 찾고 추적조사를 위한 정보 제공하기

자기-돌봄

내담자에게 내담자용 SCP-C 작업표를 제공한다.

“도움이 되었던 긍정적인 생각을 찾아보시고 그 생각에 밑줄 치거나 동그라미를 하십시오. 안정화 동안에 다른 긍정적인 생각이 떠올랐었다면, 그 생각들을 지금 작업표에 기록하십시오. 이 긍정적인 생각들을 빠르게 두드리기를 하면서 필요할 때마다 사용할 수 있습니다.”

“당신의 상태를 확인하기 위해 연락을 드려도 괜찮을까요?”

내담자가 동의하면 내담자의 정보를 기록해 둔다.

이름: _____

전화번호: _____

DISCLAIMER: This document is intended for the use of trained professional healthcare practitioners only. Following a session with a trained healthcare practitioner, clients may use this procedure as a self-care. This procedure is being provided as a service in light of the global CORONAVIRUS health crisis to potentially assist in the decrease of stress related to the Coronavirus only. Please note that the SCP-C guidelines have not undergone formal clinical trials to date, and current data regarding its success, while encouraging, is still only anecdotal. There is no data yet that using SCP-C will be successful in treating stress symptoms related to the particular concerns of the COVID-19 virus. Your use of this procedure is solely up to you.

In the event that a client using this procedure does not feel a sufficient reduction in stress or experiences any other psychological issues, it is strongly recommended that the client contact a mental healthcare practitioner immediately. The author makes no guarantees, either expressed or implied, regarding the efficacy of the treatment procedures contained herein and makes no guarantee that following the guidelines herein will provide effective treatment for symptoms of stress or any condition related thereto. This procedure relates solely to situations related to the current Coronavirus crisis and should not be used to deal with any other types of psychological trauma.

If the mental health practitioner has a legal issue concern about using this with someone new, have the client sign and date the Disclaimer above:

코로나 바이러스 대응 자기돌봄 절차 (SCP-C)

초기 접촉 양식

날짜:	시작시간:
내담자 이름:	나이:
거주도시:	
치료자 이름:	
전화번호:	
코로나바이러스 관련 걱정:	
부정적 사고: <input type="checkbox"/> I 형 <input type="checkbox"/> II 형 <input type="checkbox"/> 모두	

부정적 감정
중재 전 SUDs: ___/10
중재 후 SUDs: ___/10
종료 시간:
추적조사 동의 여부: <input type="checkbox"/> 네 <input type="checkbox"/> 아니요
(가능한 경우) 내담자 서명. 그렇지 않은 경우 구두 동의
전화번호:

추적조사

추적조사 날짜:
현재 SUDs: ____/10
추가적인 서비스 필요여부 <input type="checkbox"/> 네 <input type="checkbox"/> 아니요
필요시, 자세한 내용 기술

Go to website at EMDR-Israel.org for updates and information about doing research. Please send the initial contact form information (no name) to SPC.C.COVID19@gmail.com. Please send any adverse effects that might have occurred when administrating SCP-C.