



Los Angeles Unified School District
Medical Services Division
Student Mental Health and Wellness Services
School Mental Health

심리적 응급 처치 (Psychological First Aid, PFA)



학교 환경에서 정신 건강 요구를 해결하기 위한 일반 지침

심리적 응급 처치(PFA)*는 재난, 학교 위기 상황 또는 응급 상황과 같은 스트레스가 많은 생활로 인해 후유증을 나타내는 아동, 청소년, 성인 및 가족을 돕기 위한 증거에 입각한 접근법입니다. PFA는 외상성 사건으로 인한 초기 고통을 줄이고 단기 및 장기적으로 적응할 수 있도록 계획되었습니다.

학생의 말과 행동에 귀기울이고 살핍니다.

- 가능한 한 빨리 감정/행동상의 문제를 해결하십시오.
- 학생이 이야기하고 싶어한다면 그가 말하는 것을 잘 듣고 주의를 기울여 도와줄 수 있는 방법을 찾으십시오.
- 비언어적 의사소통 방식을 관찰하십시오. 학생은 또한 문제의 행동 증가 또는 금단 증가와 같은 비언어적인 방식으로 자신의 감정을 나타낼 수 있음을 기억하십시오.
- 목소리와 몸짓을 사용하여 동정심과 차분함을 나타내십시오.

체계성, 안정성 및 일관성을 유지하고 보장합니다.

- 명확한 기대치와 일관된 규정으로 일상 업무, 활동 및 체계성을 유지하십시오.
- 성공적인 결과를 장려하기 위해 감독과 일관성을 제공하십시오.
- 학생들이 참여하거나 들을 수 있는 대화를 모니터링하십시오.
- 나이에 맞는 정확한 정보를 제공하십시오.
- 아이에게 다시 상처를 줄 수 있는 모든 것으로부터 환경을 보호하십시오.
- 학생의 실제 경험을 확인하십시오.
- 적절한 경우 비밀을 유지하십시오.



상호 작용, 활동 및 자료를 통해 제공합니다.

- 학생을 정기적으로 확인하십시오.
- 학습 지원 직원(예: 정신과 사회복지사, 학교 심리학자, 상담교사, 간호사) 및 지역 사회 건강/정신 건강 서비스에 익숙해지십시오. 적절한 자료를 참조하십시오.
- 친구 및 교사와의 상호 작용, 활동 및 조별과제를 장려하십시오.
- 학생들의 생활에 관여하는 다른 사람들(예: 부모, 교사, 코치)과 열린 대화로 소통하십시오.
- **참고:** 아동 학대 및/또는 방치가 의심되는 경우 해당 아동 보호 서비스 기관에 문의하십시오.

차분하고 낙관적인 행동을 모델링합니다.

- 차분하고 정중하며 조직적이고 도움이 되는 태도로 건전한 반응을 모델링하십시오.
- 자신의 생각, 감정, 반응은 학생들이 대처하고 행동하는 방식에 영향을 미칠 수 있으므로 주의하십시오.
- 안전을 보장하기 위해 도움이 되는 조치를 취하십시오.
- 상황의 어려움을 인정하고 사람들이 위기에 대처할 수 있도록 상호 지원할 수 있는 방법을 보여 주십시오.
- 자기 관리를 실천해 보십시오.

스트레스가 많은 생활로 인해 후유증을 나타내는 학생에게 발생할 수 있는 정상적인 변화에 대해 가르쳐 줍니다.

- 학생은 동일한 사건에 대해 다른 반응을 보일 수 있습니다.
- 학생들이 경험 후에 긍정적인 대처 전략을 파악하고 맞게 대처하도록 격려하십시오.
- 학생들이 학교와 가정 공동체에서 신뢰할 수 있는 성인을 식별할 수 있도록 도우십시오.
- 학생들이 작은 "실현 가능한" 목표를 정하고 이러한 성과를 "극복"으로 공유할 수 있도록 도와 주십시오.

심리적 응급 처치(PFA): Listen, Protect, Connect Model은 UCLA 공중 보건 및 재난 센터, LAUSD Trauma Services Adaptation Center 및 National Center for the School Crisis and Bereavement가 협력하여 개발하였습니다. 저자 M. Schreiber, R. Gurwitsch 및 M. Wong은 관련 내용을 승인했습니다.