

심리치료사 심애리씨가 말하는 병이 되기 전에 고치면 좋은 마음의 증상들

겨울이 깊어지면서 집안에 웅크리고 지내는 시간이 길어진다.

독일의 겨울은 체감 온도를 따지면 한국과 별반 차이가 없는데도 왠지 더 춥고, 길고 지루하다. 해가 뜨는지 마는지 찌푸듯한 하늘이 웃는 모습 한번 안 보여주고 바로 어둠 속으로 침몰해 버리는 날이 더 많은 독일의 겨울. 긴 겨울 곱처럼 겨울잠을 잘 수도 없고... 혼자 지내는 시간이 길어지면서 마음의 통증은 정신의 병으로 공간 이동을 감행한다.

눈으로 보이지 않는 마음의 통증을 병으로 성장하는 걸 막기 위해서는 자신의 마음을 냉정하게 돌아 볼 필요가 있다.

잠을 못자 늘 수면이 부족하고, 아침에 일어날 때 아무런 의욕이 없고, 걱정이나 공포가 생겨 어디를 갈 수도 없고, 세상에 재미있는 것이 아무 것도 없고, 밥 먹는 일도 싫고, 성욕도 없고, 건강망도 심해지는 증상들을 가졌다면 일단 마음의 병이 시작되고 있음을 자각해야한다.

3개월 동안 이런 증상이 지속이 되면 위험한 상황이 올 수도 있다고 한다.

잠이 부족해 아침에 일어날 수도 없고, 그러다보면 학교를 가거나 직장 가는 일도 힘들뿐만 아니라 가야할 의미를 못 찾아 안 가게 되고 그러다보면 학생은 시험을 못보고 직장인들은 더 이상 직장을 다닐 수가 없게 된다. 이렇게 문제가 드러나면 점점 더 많은 문제들을 야기시킨다.

마음의 증상을 보이지 않는다고 오랫동안



동안 방치하면 중국에는 이런 병들로 모습을 드러낸다. 병이 되면 입원을 하거나 약물치료를 받아야하는 정말 환자가 된다.

환자가 되기 전에 이런 증상을 알게 되면 심리치료를 받기를 심애리 치료사는 권장한다.

주치의의를 통해 추천을 받아 가게 되면 1주일에 한번 50분씩 5회를 받을 수 있다. 의료보험에서 이 비용이 지불된다. 5회 동안 심리치료를 받는 동안 상황이 호전이 되면 다행이고 만약 더 많은 시간이 필요하다는 진단이 나오면 단기 25시간(주 1회 50분)이나 장기 40 시간의 심리치료를 받을 수 있다.

이럴 경우 본인이 비용을 지불할 필요는 없고 의료보험에서 지불한다.

심리치료를 하는 동안 원하는 것을 스스로 결정할 수 있는 상태가 되면 도움이 된 상태로 볼 수 있다. 공포증이나 우울증이 줄어들고 사는 게 즐겁고 기억력이 되돌아온다면 나았다고 생각할 수 있다.

나이가 들어가면서 자녀가 성장하여 떠나고 배우자와 이별을 하거나, 신체가 예전같지 않으면서 마음의 병이 생기기 시작한다면 심애리 심리치료사 (030 4057 1087)는 병으로 키우지 말고 상담을 통해 치유하기를 당부했다. //

Aus: 한일일보, 2014 년 12 월,

Quelle, www.Koreanerberlin.com, 사단법인 베르린 한인회

Psychologische Psychotherapeutin mit Approbation nach §2 des Psychotherapeutengesetzes (PsychTG), Datum der Approbation: 18.07.2001, Verhaltenstherapie bei Erwachsenen. Arztregister bei kassenärztlicher Vereinigung Berlin: ENR 27400, Eintragung auf die Warteliste am 24.01.2011, Kostenerstattungstherapie seit 10.2011