

위기 지원



슬픔과 상실: 예견된 슬픔

거의 모든 사람이 인생의 어느 시점에서 상실을 경험합니다. 슬픔은 보편적이지만 모두가 정확히 같은 방식으로 슬픔을 경험하는 것은 아닙니다. 때때로 우리는 상실이 발생하기 전에 이를 예견할 수 있습니다. 아마도 친구나 가족이 불치병을 앓고 있을 수 있습니다. 이 경우 우리는 그들이 아직 살아 있을 때 애도의 과정을 시작하기도 합니다. 어떤 면에서 우리는 죽음을 예상하고 슬퍼합니다. 이를 예견된 슬픔이라 합니다.



- 자녀가 대학 진학을 위해 독립하기 전에 예견된 슬픔을 느낄 수 있습니다. 어떤 사람들은 직업을 바꾸거나 학교를 마치거나 퇴직하기 전에 예견된 슬픔을 경험하기도 합니다. 시각, 청각, 이동성과 같은 신체적 능력의 상실이 이러한 감정을 유발할 수도 있습니다. 그러나 위에서 언급한 바와 같이 예견된 슬픔의 가장 일반적인 이유는 불치병으로 인해 사랑하는 사람의 죽음이 다가오는 것입니다.
- 사랑하는 사람의 죽음이 가까워졌을 때, 우리는 단지 한 사람의 상실만 경험하는 것이 아니라 가족 내에서 역할 변화와 같은 다가오는 변화에 직면하게 됩니다. 예를 들어 연로한 어머니가 돌아가시면 우리는 연로한 아버지의 동반자이자 간병인이 될 수도 있습니다. 긍정적이든 부정적이든 재정적 변화 역시 상실 이후의 삶에 영향을 미칠 수 있습니다. 죽음이 다가오고 있을 때, 우리는 또한 꿈의 상실과 이를 수 있었던 일들에 대해 슬퍼할 수도 있습니다.

슬픔은 보편적이지만 모두가 정확히 같은 방식으로 슬픔을 경험하는 것은 아닙니다.

예견된 슬픔에 대한 많은 신체적, 정서적 반응이 있을 수 있습니다. 여기에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 사회적 위축
- 외로움
- 수면 장애
- 집중력 부족
- 분노
- 일반적인 피로
- 상실에 대한 죄책감
- 우울증
- 죽음에 대한 집착
- 식욕 저하
- 고인이 나타나는 꿈
- 불안
- 체중 감소



자신을 추스리는 방법

다음 제안은 다가오는 상실에 대비할 수 있는 긍정적인 방법일 수 있습니다.

- **도움 받기** - 다른 사람들도 나와 같이 예견된 슬픔을 겪고 있습니다. 도움이 필요하다고 느낄 때 도움을 요청하는 것을 두려워하지 마십시오.
- **연결하기** - 사랑하는 이와 시간을 보낼 때(간병인 또는 방문자로서) 그 시간을 활용하여 그 사람과의 유대감이나 연결 고리를 강화하십시오.
- **지원 네트워크 형성** - 나의 슬픔을 이해하고 인생의 어려운 시기에 직면할 때 나를 지원해줄 사람들의 네트워크를 만드십시오.
- **상담받기** - 어떤 사람들에게는 전문가의 도움이 예견된 슬픔을 이겨내고 사랑하는 사람의 죽음 이후의 삶에 적응할 수 있는 가장 좋은 방법입니다.



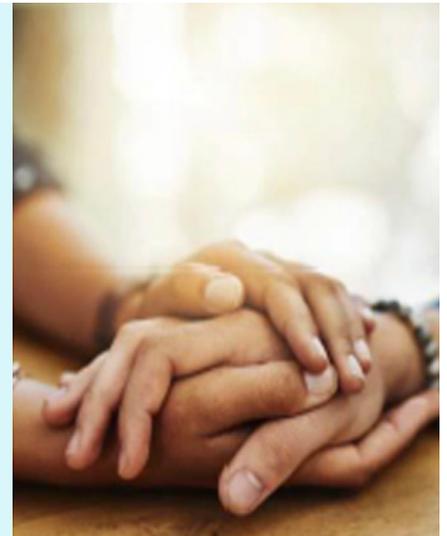
다른 사람을 돕는 방법

다음 제안은 다가오는 상실에 대해 주변 사람들을 준비시키는 긍정적인 방법일 수 있습니다.

- **솔직하게 소통하기** - 가족과 사랑하는 사람들을 해당 상황에 대한 정직한 대화에 포함시키십시오.
- **문제 직면하기** - 해소할 수도 있었지만 오랫동안 지속된 문제, 분노, 말다툼을 해결하도록 노력하십시오.
- **뒤 돌아보고 앞으로 나아가기** - 슬픔에 반성과 기억의 순간이 포함되는 만큼 주변 사람들과 시간을 내어 앞을 내다보십시오. 슬픔은 또한 미래의 성장과 재개를 포함할 수 있습니다.



애도, 상실, 예견된 슬픔을 혼자 경험할 필요가 없습니다. 어떤 사람들은 이런 어려운 시기에 영적인 위로를 구하고 믿음의 공동체에서 위안과 힘을 찾습니다. 많은 사람들은 특정 유형의 상실을 다루는 지원 그룹에 참여함으로써 도움을 받습니다. 항상 그렇듯이 의사나 면허가 있는 치료사 또는 전문가를 통해 필요에 따라 도움을 구하십시오. 예견된 슬픔은 실재하지만, 이를 극복하는 데 도움이 되는 지원이 있습니다.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

Optum

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.