위기 지원

동료의 사망에 대처하기

함께 일하는 사람들은 같은 조직에 소속되어 있다는 이유로 서로 연결되어 있습니다. 그리고 많은 경우 동료들끼리 서로 친구가 되기도 합니다. 동료가 유명을 달리했을 때, 그 사람과 가까운 사이였는지 여부에 관계 없이 당연히 직장 동료들은 영향을 받게 됩니다. 어떤 사람들은 충격을 받거나 깊은 슬픔을 느끼기도 합니다.

이러한 감정적인 반응은 자연스러운 것입니다. 이러한 반응들은 즉시 나타날 수도 있고 아니면 수 시간, 수일, 수주 또는 수개월 후에 나타날 수 있습니다. 또 한편으로는, 전혀 반응이 없는 것도 이상한 일이 아닙니다. 보통 이러한 감정들은 시간이 지나면서 차츰 안정이 됩니다. 때로 동료를 상실한 것이 너무 고통스럽게 느껴져 직장 내 업무 능력이나 가정 내 역할을 수행하는 데 영향을 미칠 수 있습니다.

xxx.com

에서 자신과 사랑하는 사람들이 이용할 수 있는 다양한 자료를 찾을 수 있습니다.

위기 지원 센터는 가장 필요한 시기에 정서적 지원 자료와 정보를 제공합니다. 정신 건강, 외상적 사건, 자연재해, 슬픔과 상실, 위기에 처한 청소년 지원 등 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.

슬픔에 대한 일반적인 반응

동료를 잃으면 이상하게 느껴질 수 있는 다양한 증상이 나타날 수 있습니다. 그러나 이러한 감정들이 정상적인 반응이라는 점을 기억하십시오. 각자 다른 반응을 보일 수는 있지만 그러나 다음과 같은 부분에 영향을 미칠 수 있습니다.

사고 방식

- 집중력 저하
- 주의 집중 시간 단축
- 느린 문제 해결
- 기억력 문제
- 결정을 내리기 어려움

정서적 감정

- 우울증
- 후회
- 죄책감
- 불안 또는 두려움
- 길을 잃거나 압도당하는 느낌

신체적 증상

- 두통
- 흉통 또는 복통
- 근육 떨림
- 호흡 곤란
- 혈압 상승

행동 방식

- 과도한 침묵
- 사회적 위축
- 수면과 식습관의 변화
- 낮은 작업 성과

자신을 추스리는 방법

- 동료의 죽음과 자신의 반응에 대해 인정하고 받아들이십시오. 자신에게 어떤 꼬리표도 붙이지 말고 슬픈 감정을 느낄 수 있도록 해주십시오. 슬퍼할 시간을 가지십시오. 장례식 또는 추도식에 참석하십시오.
- 충분한 휴식을 취하십시오.
- 일상에 충실하십시오. 익숙한 습관들은 마음에 평안을 줄 수 있습니다. 입맛이 없더라도 제 때에 균형잡힌 식사를 하십시오.
- 내 얘기를 경청하고 감정을 공유할 수 있는 사람과 대화하십시오. 비록 이야기를 나누기 싫더라도 그냥 곁에 있어주는 사람이 있다는 것만으로도 슬픔을 덜어내는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 마약이나 술로 "고통을 마비시키려고" 하지 마십시오.
- 죽음과 관련하여 되풀이되는 생각과 감정은 정상임을 인식하십시오. 이러한 생각과 감정들은 시간이 지나면서 줄어들고 고통도 덜해질 것입니다.
- 대처하기 어려울 때는 얼마든지 도움을 요청해도 좋다는 점을 기억하십시오. 귀하의 직원 지원 프로그램(Employee Assistance Programme, EAP) 또는 지원 그룹에 연락하십시오.

동료를 돕는 방법

귀하와 마찬가지로 귀하의 동료들도 그 죽음으로 인해 영향을 받는다는 점을 기억하십시오. 사람들이 슬픔을 경험하는 방식은 각자 다릅니다. 슬퍼하는 방식에는 옳고 그름이 없습니다.

동료들과 함께 시간을 보내십시오. 감정을 공유하고 다른 사람들의 대처 방식에 대해 알아보십시오. 다른 사람들이 자신의 감정을 이야기할 수 있도록 해주십시오. 귀하가 동의하지 않더라도 다른 사람들의 관점에 대해 이야기를 들어주고 이를 존중해주십시오.

슬픔으로 인해 사람들이 분노 또는 다른 감정에 휩싸이는 경우가 많다는 점을 유념하십시오. 이러한 감정적인 폭발을 개인적으로 받아들이지 마십시오. 귀하의 EAP 또는 지원 그룹과 같이 이용할 수 있는 도움에 대해 제안을 해보십시오. 어떤 사람들은 다른 사람들보다 기간이 더 오래 걸릴 수도 있지만, 시간이 지나고 죽음을 받아들이게 되면 고통은 줄어들 수 있습니다.

귀하의 EAP 혜택은 귀하와 귀하의 가족들이 광범위한 개인적, 건강적 또는 직장 관련 문제들에 대처하는 데 도움을 드리는 비밀이 보장되는 지원을 제공하고 있습니다. 이 무료 서비스는 스트레스를 관리하고 두려움 또는 우울감을 극복하며 슬픔 또는 상실감에 대처하는 데 도움이 됩니다. 저희 EAP 전문가들을 매일 어느때라도 이용할 수 있습니다.

현실의 사람들. 현실의 삶. 현실적인 해결책.

특정 혜택 정보에 액세스하려면 **LiveWell.Optum.com**에 방문하여 회사 액세스 코드 [XXX]로 로그인하십시오.

지원 요청: 1-800-XXX-XXXX

Optum 혜택은 힘들거나 우울하거나 답을 찾고 있는 사람을 돕기 위해 특별히 훈련된 정신 건강 전문가의 지원을 제공합니다.

필요할 때 위기 지원 받기

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

Optum

*임신 중이거나 신체 활동이 없거나 관절염, 당뇨병 또는 심장병과 같은 건강 상태가 있는 경우 운동 프로그램을 시작하거나 활동 수준을 높이기 전에 의사와 상의하십시오. 의사는 여러분에게 안전한 활동 유형 및 활동량에 대해 알려드릴 수 있습니다.

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.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC