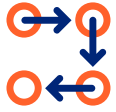


위기 지원



변화, 위기, 상실

사랑하는 사람의 상실, 자연재해, 사고, 격리는 모두 오래된 현실에서 새로운 현실로의 변화를 수반합니다. 슬픔은 이러한 변화의 자연스럽고 정상적인 부분입니다. 슬픔의 과정을 이해하면 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.



슬픔의 단계

Elizabeth Kubler-Ross 박사는 슬픔의 5가지 비선형 단계를 식별한 존경받는 슬픔 전문가입니다. 단계는 분 단위로 바뀔 수 있으며, 이는 정상입니다. 슬픔은 해결하는데 시간이 걸립니다.

부정과 충격

"이럴 리가 없어", "다시 저 문으로 걸어 들어올 거야" 또는 "나를 해고한 건 분명한 실수야"라고 생각할 수도 있습니다. 마비되는 느낌을 받을 수도 있습니다.

분노

자기 자신, 죽은 사람 및/또는 타인에 대한 분노와 비난은 일반적입니다.

협상

많은 사람들이 더 높은 권력이나 상황을 통제하고 있다고 생각하는 존재와 협상할 생각을 가집니다. 예: "제발 하나님, 저에게 _____을(를) 돌려주시면 다시는 _____하지 않겠습니다."

슬픔과 우울

눈물, 극심한 슬픔, 위축은 슬픔에 대한 매우 정상적인 반응입니다. 이 단계는 슬픔 과정에서 통합적이고 중요한 단계입니다.

수용

이 단계에서 사람은 새로운 현실과 함께 사는 법을 배우고 대체로는 나쁜 날보다 좋은 날이 더 많습니다. 다음과 같이 생각할 수 있습니다. "이제 앞으로 나아갈 길을 찾을 수 있을 거야." 또는 "사랑하는 사람과 많은 추억을 공유할 수 있었으니 다행이야."

슬픔의 여섯 번째 단계는 Kubler-Ross 박사와 긴밀히 협력한 슬픔 분야의 전문가인 David Kessler에 의해 정립되었습니다. 의미 찾기 단계입니다.

의미 찾기

앞으로 나아가면서 개인적으로 성장하고 사랑하는 사람을 기리고 기억할 수 있는 방법을 찾습니다.

이 단계들은 선형적으로 진행되지 않습니다. 사람들은 서로 다른 시간에 서로 다른 순서로 서로 다른 단계를 거칩니다.



생각하는 방식

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

정서적으로 느끼는 감정

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

신체적으로 느끼는 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

- **신체를 돌보십시오.** 음식, 거처, 안전과 같은 기본 요구 사항에 주의를 기울이십시오. 충분한 휴식을 취하십시오. 입맛이 없더라도 제 때에 균형 잡힌 식사를 하십시오.
- **상실과 이에 대한 자신의 반응을 인정하십시오.** 어떤 꼬리표를 붙이거나 자신을 판단하지 말고 슬픈 감정을 느낄 수 있도록 스스로를 허락하십시오.
- **슬퍼할 시간을 가지십시오.** 일기를 쓰십시오. 장례식 또는 추도식에 참석하십시오. 울어도 좋습니다.
- **일상을 만드십시오.** 익숙한 습관들은 마음에 평안을 줄 수 있습니다.
- **세상과 연결하십시오.** 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.**
- **스스로에게 친절하게 대해주십시오.** 죽음과 관련하여 되풀이되는 생각과 감정은 정상임을 인식하십시오. 이러한 생각과 감정들은 시간이 지나면서 줄어들고 고통도 덜해질 것입니다.
- **의미를 찾는 방법을 찾으십시오.** 변화, 위기, 상실을 통해 배운 것을 다른 사람을 돕기 위해 사용할 수 있는 방법이 있을까요? 삶에 도움이 될 자신에 대한 무언가를 배웠나요? 세상을 떠난 사랑하는 사람을 기리고 기억할 수 있는 방법이 있을까요?

- **필요할 때 지원을 요청하십시오.** 추가 자료나 지원이 필요할 때 이를 인정하는 것은 강인함을 나타낸다는 것을 기억하십시오. 지원 그룹이나 직원 지원 프로그램 (EAP)에 문의하십시오. 고용주가 무료로 제공하는 이 기밀 서비스는 스트레스를 관리하고, 불안이나 우울증을 극복하고, 변화, 슬픔, 상실에 대처하는데 도움이 됩니다. 저희 EAP 전문가들을 매일 어느때라도 이용할 수 있습니다.



다른 사람을 돕는 방법

- **가능하면 유예 기간을 연장하십시오.** 사람들이 슬픔을 경험하는 방식은 각자 다릅니다. 슬퍼하는 방식에는 옳고 그름이 없습니다. 슬픔에 잠긴 사람들은 평소라면 하지 않을 말이나 행동을 할 수도 있다는 점을 인식하십시오. 감정은 빠르게 변할 수 있습니다. 이러한 감정적인 폭발을 개인적으로 받아들이지 마십시오. 직장에서 일을 완료하는 데 시간이 더 오래 걸릴 수도 있습니다. 생산성이 약간 떨어질 수도 있습니다.
- **다른 사람이 기본적인 필요 사항을 충족하도록 도와주십시오.** 음식, 거처, 의복, 교통수단, 보육 등이 필요한가요? 그러한 필요 사항을 충족하도록 어떻게 도울 수 있을까요?
- **세상과 연결하십시오.** 감정을 공유하고 다른 사람들이 어떻게 지내는지 확인하십시오. 다른 사람들이 자신의 감정을 이야기할 수 있도록 해주십시오. 귀하가 동의하지 않더라도 다른 사람들의 관점에 대해 이야기를 들어주고 이를 존중하십시오. 다른 사람들이 다른 방식으로 슬퍼한다는 것을 존중하십시오. 슬퍼하는 데 올바른 방법은 없습니다. 그 사람이 이야기하고 싶어하지 않는다면 그것을 존중하되 쪽지, 꽃, 식사와 같이 관심을 보여줄 다른 방법을 찾으십시오.
- **다른 사람들이 의미를 만들도록 도와주십시오.** 추모회를 조직할 수 있나요? 변화로 인해 얻을 수 있는 긍정적인 기회를 식별하는데 도움을 줄 수 있나요?
- **이용 가능한 도움을 제안해보십시오.** EAP 또는 지원 그룹 등이 있습니다. 어떤 사람들은 다른 사람들보다 시간이 더 오래 걸릴 수도 있지만, 시간이 지나고 받아들이게 되면 고통은 줄어들 수 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.