변화, 위기, 상실

사랑하는 사람의 사망, 자연재해, 정리해고, 격리 등에는 모두 기존 현실에서 새로운 현실로의 변화가 수반됩니다. 큰 슬픔은 이러한 변화에서 나타나는 자연스럽고 정상적인 부분입니다. 애도의 과정을 이해하면 이에 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.

애도의 단계

Elizabeth Kubler-Ross 박사는 애도와 관련한 저명한 전문가이며 애도의 비선형적 단계를 5단계로 구분했습니다. 각 단계는 수시로 바뀔 수 있습니다. 이는 정상적입니다. 큰 슬픔을 극복하기 위해서는 시간이 걸립니다.

부정과 충격
'이건 말도 안 돼'라고 생각하거나, '다시 저 문으로 들어올 거야.' 또는 '실수로 나를 해고한 게 분명해.'라고 생각할 수도 있습니다. 감각이 없어질 수 있습니다.

분노
본인, 사망한 사람 및/또는 타인에 대한 분노/자책은 일반적입니다.

협상
많은 사람들은, 예를 들어 "부디 제게 _____을(를) 돌려주신다면 다시는 _____ 하지 않을게요."와 같이 그러한 상황을 통제할 수 있다고 생각되는 힘이나 누군가와 협상을 하겠다는 생각을 합니다.

슬픔과 우울증
울음, 극심한 슬픔, 금단 증상은 큰 슬픔으로 인해 나타나는 매우 정상적인 반응입니다. 이 단계는 애도의 과정에서 필수적이고 중요한 단계입니다.

수용
이 단계에서는 새로운 현실 속에서 살아가는 법을 배우며, 일반적으로 좋은 날이 나쁜 날보다 더 많습니다. 이는 '나는 여기에서 앞으로 나아갈 수 있을 거야' 또는 '사랑하는 사람과 많은 추억을 함께 할 수 있어서 다행이야'와 같은 말이 될 수 있습니다.

애도의 여섯 번째 단계는 Kubler-Ross 박사와 애도 전문가 David Kessler가 긴밀한 협력을 통해 정립하였습니다. 바로 의미 찾기입니다.

의미 찾기
미래로 나아가면서 개인적으로 성장하고 사랑하는 사람을 기리고 기억할 수 있는 방법을 찾습니다.

이러한 단계는 선형적이지 않습니다. 사람들은 각자 다른 시점과 다른 순서로 여러 단계를 거칩니다.

느낌

생각

- 집중력 저하
- 주의 집중 시간이 짧음
- 문제 해결이 느려짐
- 기억력 문제
- 결정하기가 어려움

감정적 느낌

- 우울
- 슬픔
- 죄책감
- 불안이나 두려움
- 상실감이나 버거운 느낌

신체적 느낌

- 두통
- 흉통 또는 복통
- 근육 떨림
- 호흡 곤란
- 혈압이 높아짐

행동

- 지나친 침묵
- 사회적으로 움츠림
- 수면과 식습관의 변화
- 업무 수행 능력이 떨어짐

스스로를 보살피는 방법

- **본인의 몸을 돌보세요.** 음식, 휴식처, 안전과 같은 기본적인 사항을 챙기세요. 충분한 휴식을 취하세요. 마음이 내키지 않더라도 규칙적이고 균형잡힌 식사를 하세요.
- **상실과 이에 대한 자신의 반응을 인정하세요.** 스스로를 비난하거나 판단하지 않고 마음 놓고 큰 슬픔을 느끼세요
- **슬퍼할 시간을 가지세요.** 일기를 쓰세요. 장례식이나 추도식에 참석하세요. 울고 싶을 때는 우세요.
- **일상적인 루틴을 만드세요.** 익숙한 습관이 매우 위로가 될 수 있습니다.
- **소통하세요.** 잘 들어주는 사람과 이야기를 하여 당신의 감정을 공유하세요. 이야기하고 싶지 않으면, 그냥 친구와 함께 있는 것만으로도 큰 슬픔을 덜 수 있습니다.
- 약물이나 술로 **'고통을 잊으려' 하지 마세요.**
- **스스로에게 친절하세요.** 죽음과 연관된 생각과 감정이 되풀이되는 것이 정상이라는 것을 이해하세요. 시간이 지나면 줄어들고 고통도 덜해집니다.
- **의미를 찾을 수 있는 방법을 알아보세요.** 변화, 위기 또는 상실을 통해 알게 된 사항을 다른 사람을 돕기 위해 활용할 수 있는 방법이 있나요? 인생에 도움이 될 수 있는, 본인에 대해 알게 된 점이 있나요? 세상을 떠난 사랑하는 사람을 기리고 기억할 수 있는 방법이 있나요?
- **도움이 필요하면 요청하세요.** 기억하세요. 추가적인 리소스 또는 지원이 필요할 때 이를 인정하는 것은 강하다는 것을 보여줍니다. 지원 그룹에 연락하거나 현대적이고 유연한 직원 지원 프로그램(Employee Assistance Programme, EAP)인 정서적 웰빙 솔루션에 문의하세요. 이 서비스는 고용주가 무료로 제공하는 기밀 서비스로, 스트레스를 관리하고 불안이나 우울증을 극복하며 변화, 애도, 상실에 대처할 수 있도록 도움을 드립니다. 정서적 웰빙 전문가 서비스는 하루 중 언제든 이용할 수 있습니다.

다른 사람들을 도와주는 방법

- **가능하면 충분한 시간을 가지세요.** 사람들마다 겪는 애도는 다릅니다. 애도를 하는 방법에 옳고 그름은 없습니다. 애도 중인 사람은 평소에는 하지 않던 말이나 행동을 할 수 있습니다. 빠른 감정 기복을 경험할 수 있습니다.

  이러한 감정의 폭발을 혼자 감당하지 마세요. 직장에서 업무를 수행하는 데 시간이 더 오래 걸릴 수 있습니다. 잠시 동안 생산성이 저하될 수 있습니다.
- **다른 사람들의 기본적인 필요를 충족할 수 있도록 도와주세요.** 음식, 휴식처, 옷, 교통편, 육아 등이 필요한가요? 이러한 필요를 충족할 수 있도록 도움을 제공하려면 어떻게 해야 할까요?
- **소통하세요.** 감정을 이야기하고 다른 사람들이 어떻게 지내는지 살펴보세요. 다른 사람들이 그들의 감정을 이야기하게 해주세요. 나와 다르더라도 그들의 관점에 귀 기울여주고 존중해 주세요. 사람마다 애도하는 방식이 다르다는 점을 존중하세요. 애도를 하는 방법에는 정답이 없습니다. 상대방이 말을 하지 않고 싶어 한다면 이를 존중하되 메모, 꽃, 식사 등 관심을 표현할 수 있는 다른 방법을 찾아보세요.
- **다른 사람들이 의미를 만들 수 있도록 도와주세요.** 추모 모임을 만들어보는 것은 어떨까요? 변화로 인해 얻을 수 있는 긍정적인 기회를 파악하도록 도움을 제공할 수 있으신가요?
- **이용할 수 있는 도움을 제안하세요**. 그러한 예로는 정서적 웰빙 전문가 또는 지원 그룹 등이 있습니다. 다른 사람들보다 시간이 더 오래 걸리는 사람들도 있지만, 시간이 지나고 고통을 받아들이면 편해질 것입니다.

필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 자료와 정보를 알아보세요.

Optum

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 143033-022024 OHC