

# 자살로 인한 애도에 대처하기

사랑하는 사람이 자살을 한 경우에는 충격, 혼란, 분노, 슬픔을 느끼거나 여러 복잡한 감정을 느끼는 것이 일반적입니다. 남겨진 사람들은 가까운 사람을 잃은 상황에 대처해야 할뿐만 아니라 왜 어떻게 자살을 했는지를 받아들이는 데 어려움을 겪는 경우가 많습니다.

## 🔍 자살은 모두에게 영향을 미칠 수 있습니다

자살은 모든 성별, 연령, 인종, 커뮤니티에 영향을 미칠 수 있습니다. 다른 집단보다 자살 위험이 높은 특정 집단이 있긴 하지만, 자살은 다방면에서 발생할 수 있습니다. 자살 후 애도 과정은 복잡합니다. 때로는 끝이 없고 진전이 없는 과정인 것처럼 보일 수 있습니다. 좌절감이 들고 힘든 날이 있을 수 있지만, 본인 또는 지인이 자살로 인한 큰 슬픔을 겪고 있다면, 그러한 부담을 덜 수 있는 방법이 있습니다.

**다른 집단보다 자살 위험이 높은 특정 집단이 있긴 하지만, 자살은 다방면에서 발생할 수 있습니다.**

## ★ 스스로 자살로 인한 큰 슬픔에 대처할 수 있도록 돕는 방법

- **지원 그룹을 찾아봅니다.** 이용할 수 있는 수많은 리소스가 있습니다.
- 필요할 때는 감정을 표현하고, 말을 하고 싶지 않을 때는 그래도 됩니다.
- **전문가의 도움을 구하세요.** 도움을 요청하는 것도 괜찮습니다.
- **충분한 시간 동안 애도하세요.** 인내심을 가지세요. 너무 자책하지 마세요.
- **애도는 자신만이 느끼는 고유한 감정입니다.** 그 누구도 내가 어떻게 느껴야 하는지 알려주거나 얼마나 오랫동안 애도해야 하는지를 알려줄 수 없습니다.
- 인생을 바꿀 중대한 결정을 서두르지 마세요.

## 다른 사람이 자살로 인한 큰 슬픔에 대처할 수 있도록 돕는 방법


- **할 수 있는 말:** “삼가 고인의 명복을 빕니다” 또는 “제가 무엇을 도와드릴까요?”와 같이 단순하고 진심이 담긴 말을 직접 건네세요.
- **하지 말아야 할 말:** “어떤 생각이 드시는지 제가 잘 알아요”, “적어도 그 사람이 더 이상 고통스럽지는 않잖아요”, “걱정하지 마세요. 다른 사람을 찾을 수 있을 거예요”와 같이 공허하고 불편한 말을 하지 마세요.
- 심부름, 애완동물 밥 주기, 산책하기, 잔디 깎기와 같이 일상적인 집안일과 해야 할 일을 **도와주겠다고 제안**하세요.
- **큰 슬픔이 지나간 것처럼 보일 수 있지만**, 도움과 지원은 여전히 오랫동안 필요할 수 있다는 점을 알아야 합니다.
- 남겨진 사람은 여러 가지 복잡한 감정을 한꺼번에 느끼고 있을 수 있음을 **이해**하세요.
- **지속적으로 연락을 유지**하세요. 어떻게 말하고 행동해야 할지를 모르겠더라도 옆에 있으면서 정기적으로 연락하세요.

## 솔직한 대화 나누기

1. 개인적으로 대화를 합니다.
2. 그 사람의 이야기를 들어줍니다.
3. 그 사람을 아낀다고 말을 합니다.
4. 자살을 생각하고 있는지 직접적으로 물어봅니다.
5. 치료를 받거나 의사 또는 치료사에게 연락하도록 용기를 줍니다.
6. 생명의 가치에 대해 논쟁하거나, 문제를 최소화하거나, 조언을 하려고 하지 않습니다.

## 상대방이 자살을 생각하고 있다고 말하는 경우

- 그 사람의 말을 진지하게 받아들이세요.
- 그 사람과 함께 있어 주세요.
- 위험한 물건을 두지 않도록 도와주세요.
- 정신건강 서비스나 응급실에 함께 가 주세요. 앞서 언급했듯이, 자살 후 애도 과정은 복잡합니다.

 **필요한 순간의 위기 지원**  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 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 143071-022024 OHC