

## 위기 지원



## 청소년이 슬픔에 대응할 수 있도록 돕기

대체로 대부분의 사람들은 변화가 성장을 위한 자극을 제공하며, 변화가 가져올 수 있는 기회는 상실을 상쇄하고도 남는다는 것을 알게 됩니다.



## 외상적 사건이란 정확히 무엇일까요?

슬픔에 대처하는 것은 거의 누구나 한 번쯤은 직면해야 하는 복잡한 문제입니다. 신체적, 정서적 발달에서 이미 혼란스럽고 도전적인 시기를 겪고 있는 청소년의 경우 슬픔을 받아들이기가 특히 어려울 수 있습니다.

먼저, 슬픔이란 무엇일까요? 슬픔은 우리가 사랑하는 사람이나 무언가를 잃었을 때 느끼는 고통과 상처입니다. 슬픔은 우리를 두렵고, 슬프고, 화나고, 혼란스럽고, 의문감이 들게 하고, 피곤하게 만들고, 또는 안도감을 느끼게 할 수도 있습니다.

성인과 마찬가지로 청소년의 슬픔은 상실에 대한 정상적이고 이해할 수 있는 반응입니다. 그리고 다시 강조하지만, 성인과 마찬가지로 청소년의 슬픔은 개인마다 고유합니다. 모든 사람은 각자의 방식으로, 각자의 이유로, 각자의 시간 동안 슬퍼합니다.



## 청소년 생존자를 돕는 방법:

성인과 마찬가지로 청소년의 슬픔은 상실에 대한 정상적이고 이해할 수 있는 반응입니다. 그리고 다시 강조하지만, 성인과 마찬가지로 청소년의 슬픔은 개인마다 고유합니다. 모든 사람은 각자의 방식으로, 각자의 이유로, 각자의 시간 동안 슬퍼합니다.

우리는 일반적으로 슬픔을 가까운 사람의 죽음과 연관시키지만 거의 모든 형태의 상실이 슬픔을 유발할 수 있습니다.

- 반려동물의 죽음.
- 다른 도시로 이사하는 친구.
- 독립하는 형제자매.
- 정든 집을 팔고 이사 가기.

이러한 예는 사랑하는 사람의 죽음만큼 심각하고 비극적으로 보이지 않을 수 있지만 청소년에게는 비슷하게 낙담하게 만들고 똑같이 충격적으로 느껴질 수 있습니다.

상실을 경험한 후에 청소년은 Elisabeth Kübler-Ross와 David Kessler가 설명한 대로 슬픔의 5단계를 거칠 가능성이 높습니다.

**부정...** 실제로 일어난 일임을 믿지 않으려 합니다.

**분노...** 누군가 또는 무언가에 화를 내거나 비난하려 합니다.

**협상 ...** "이랬었다면..."이라는 생각 또는

"만약 ..."과 같은 생각.

**우울 ...** 영원히 끝나지 않을 것 같은 강렬한 슬픔.

**수용 ...** "괜찮다고 느끼는 것"이 아니라 마침내 상황의 현실을 받아들이는 것입니다.



## 슬픔의 과정을 겪고 있는 청소년을 실제로 도울 수 있는 방법은 무엇일까요?

다음과 같은 간단한 단계를 통해 과정을 좀 더 원활하게 진행할 수 있습니다.

- 슬퍼하고 감정적, 육체적 감정을 표현해도 괜찮다고 안심시켜 주십시오. 슬픔은 피하거나 부끄러워해야 할 것이 아닙니다. 이를 깨닫도록 도우면 청소년이 슬픔 반응을 식별하고 해결하는 데 힘을 실어줄 수 있습니다.
- 좋은 경청자가 되십시오. 자녀는 혼자 있고 싶어할 수도 있는 만큼, 진정으로 이야기하고 싶을 때가 있을 수 있습니다. 가능한 한 곁을 지킬 수 있도록 노력하십시오. 이야기를 하고 싶은 만큼 오랫동안 이야기하게 하십시오.
- 인내심을 가지십시오. 슬픔이 얼마나 오래 갈지는 아무도 모릅니다. 슬픔에는 시간표가 없습니다. "이쯤 되면 끝내야 한다"는 압박감 없이 그 과정을 진행할 수 있도록 허용하십시오. 슬픔의 과정은 예측할 수 없는 행동과 감정을 통해 겉으로 표현될 수 있습니다. 행동이 파괴적이지 않은 한 최대한 지지적인 태도를 유지하고 그들을 판단하려 하지 마십시오. 파괴적인 행동을 보인다면 이야기를 나누어 보고 좀 더 긍정적인 길로 돌아가도록 부드럽게 이끌어주십시오. 필요한 경우 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다.
- 생일, 기념일, 공휴일, 졸업 무도회, 졸업식 등 특정 날짜나 행사가 슬픔을 더 크게 만드는 계기가 될 수 있다는 점에 유의하십시오. 그로 인해 발생할 수 있는 고조된 감정에 대비하십시오.
- 어떤 것에도 준비되어 있어야 합니다! 십대 자녀가 자신만의 고유 방식으로 슬퍼하도록 허용하되, 기분 및/또는 행동이 날마다, 심지어는 매시간마다 변할 수 있다는 사실에 대비하십시오.

의사 소통, 인내와 이해는 자녀가 경험한 첫 번째 주요 삶의 좌절을 극복하도록 돕는 열쇠입니다. 자녀가 겪고 있는 일을 더 많이 이해할수록 그들이 필요로 하는 위로와 지원을 더 많이 제공할 수 있을 것입니다.



## 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



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.