

먼 곳에서 걱정하기: 사랑하는 사람이 COVID-19 대규모 감염지에 있는 경우



COVID-19 바이러스 대유행이 1년 넘게 지속되면서 우리는 모두 많은 일을 겪었습니다. 어떤 지역에서 감염율이 내려가면 다른 지역에서는 올라가기도 합니다. 지역별 지침은 계속 진화해나가고 있습니다. 그리고 우리가 안전하게 느껴지는 곳에 살고 있더라도, 우리는 COVID-19 감염율이 증가하는 곳에 살고 있는 가족과 친구들을 걱정하고 있을 수 있습니다.

여러분이 사랑하는 사람이 인도 또는 바이러스 감염율이 폭증하고 있는 곳에 있다면 여러분은 불안과 걱정, 답답함을 느낄 것입니다. 이러한 감정을 느끼는 것은 당연한 일이며, 여러분 자신을 돌보고 스스로 경험하는 스트레스를 관리할 수 있는 방법들이 있습니다.

여러분이 할 수 있는 일을 이해하십시오. 여러분이 사랑하는 사람이 COVID-19의 영향을 받는다면 그들을 지원할 수 있는 방법을 찾아보십시오. 예를 들어, 여러분은 의학 정보를 쉽게 이해하지 못하는 고령의 부모님이 있을 수 있습니다. 그런 경우, 부모님의 의사에게 전화로 상담할 수 있는지 알아보십시오. 멀리서도 도움을 줄 수 있을 것입니다.

자신을 돌보는 것을 기억하십시오. 여러분이 걱정하고 있는 사람들을 지원할 수 있으려면 여러분은 스스로의 신체적, 정신적 건강 또한 돌봐야만 합니다. 시간을 내어 운동하고 영양이 풍부한 식사를 하며 좋아하는 활동을 즐기십시오. 신뢰할 수 있는 뉴스원로부터 정보를 얻으십시오. 그러나 뉴스로 인해 스트레스를 받는다면 노출을 제한하십시오.

기부를 고려해보십시오. 기부를 할 여유가 있다면, 인도를 돕고 있는 신뢰할 수 있는 기관에 기부하는 것을 고려해볼 수 있습니다. 기부를 하기 전에 모든 기관에 대해 반드시 조사를 하십시오. 자연재해와 다른 어려운 시기 동안 가짜 자선단체들이 사람들을 이용하려고 할 수 있습니다.

스스로를 친절하게 대하십시오. 여러분이 COVID-19 감염율이 낮은 지역에 거주하고 있고 쉽게 백신접종을 하거나 노출을 피할 수 있다면 약간의 죄책감을 느낄 수 있습니다. 여러분은 다른 사람들은 받지 못한 혜택을 받은 이유가 궁금할 수 있습니다. 이러한 감정들을 인정하되 자책하지 마십시오. 여러분은 잘못된 일을 하지 않았습니다.

여러분이 겪고 있는 감정을 털어놓으십시오. 걱정으로 인해 여러분의 직업을 포함한 일상 생활에 영향이 있다면 여러분의 매니저에게 이야기하십시오. 그러면 여러분이 겪고 있는 상황을 그들이 이해하는 데 도움이 될 수 있으며 여러분에게 지원을 연결해줄 수도 있습니다. 여러분의 직원 지원 프로그램(employee assistance programme, EAP) 또한 여러분이 이러한 감정들에 대처하는 동안 지원을 제공해줄 수 있습니다. 그들은 또한 여러분에게 자료를 연결해 멀리 떨어져 있는 가족들을 지원해줄 수 있는 방법을 찾도록 도와드릴 수 있습니다.

여러분의 팀을 지원하십시오. 여러분이 매니저라면 여러분의 팀이 어려운 일을 겪고 있을 때 이 문제 또는 모든 다른 문제에 대해 여러분에게 편안하게 다가올 수 있도록 노력하십시오. 가능한 경우, 유연성 있는 조치를 제공해주고 직원들이 그들의 EAP에서 언제라도 지원을 받을 수 있다는 점을 상기시켜주십시오.

직원 지원 프로그램

바이러스 대유행과 관련된 스트레스, 걱정 또는 다른 감정들에 대처하는 데 도움을 받으시려면 여러분의 EAP에 연락하십시오. 그들은 여러분에게 자료를 연결해 멀리 떨어져 있는 가족들을 지원해줄 수 있는 방법을 찾도록 도와드릴 수 있습니다.

livewell.optum.com

여러분의 회사 접속 코드를 입력하십시오

여러분 또는 여러분의 지인이 자살에 관해 생각하고 있다면 즉시 도움을 받으십시오. suicide.org를 방문해 전 세계적인 핫라인 전화 목록을 알아보거나 여러분의 지역 응급 서비스에 연락하십시오.

임신 중, 신체적인 활동이 없었던 경우 또는 질병이 있는 경우, 운동 프로그램을 시작하기 전 또는 활동 수준을 증가시키기 전에 여러분의 의사와 상담하십시오.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 응급 시설 및 응급실 시설에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2021 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF4503611 209733-052021