

장기적으로 슬픔과 상실에 대처하기



슬픔이란 상실에 대한 자연스러운 반응입니다. 슬퍼하는 동안, 사람들은 매우 폭넓은 다양한 감정을 경험합니다. 그래서 놀라움에 빠지거나 자신의 상태를 설명하는 것이 어려울 수도 있습니다. 여러분이 슬픔을 경험하고 있는 중이라면 희망을 가지십시오. 대부분의 사람들은 충분한 시간이 지나고 건강한 습관과 주변의 지원에 힘입어 상실에서 회복할 수 있습니다. 중요한 것은 슬픔에 대처하는 건전한 방식을 이해하는 것입니다. 이것이 여러분의 정신 건강에 필수적이기 때문입니다.

시간이 약입니다

슬퍼하는 것에 대한 “정상적인” 시간표란 존재하지 않습니다. 사람들은 상실 이후 수개월 혹은 심지어 수년 동안 슬픔이라는 감정적인 반응을 할 수 있습니다. 그러나 슬픔이라는 감정은 상실 직후에 가장 강하게 나타납니다. 그리고 시간이 지나면서 점점 약해집니다. 여러분이 슬픔에 빠져 있는 중이라면 스스로에게 인내심을 가지십시오. 시간이 지나면서 괜찮아질 것이라는 점을 잊지마십시오.

건강한 습관

상실로 인한 슬픔에 잠겨있을 때 자신을 신체적으로나 정신적으로 스스로를 잘 돌보는 것이 그 어느 때보다도 중요합니다.

- **신체적 건강:** 슬픔은 신체에도 큰 피해를 입힐 수 있습니다. 여러분이 신체적으로 컨디션이 좋다고 느끼면 감정적으로 더 잘 대처할 수 있게 됩니다. 바람직한 위생 상태를 잘 유지하고 충분한 수면을 취하며 건강한 음식을 섭취하고 운동을 하십시오. 일상 활동의 기본적인 생활을 유지하고 여러분의 취미 또는 관심사를 해나가도록 노력하십시오. 슬픔에 대한 대응책으로 알코올이나 약물을 사용하지 않도록 하십시오.
- **정신적 건강:** 슬픔에 잠겨있는 동안 여러분의 정신적 건강을 돌보십시오. 시간을 들여 여러분의 감정을 잘 살펴보십시오. 이런 감정을 받아들이고 친구들과 가족들과의 대화 또는 일기 쓰기와 같은 건전한 방식으로 감정을 표출하십시오. 모든 사람들은 각자 다른 방식으로 슬퍼합니다. 여러분이 대응하고 있는 방식에 대해 자신을 판단하거나 비판하지 않도록 하십시오.

사회적 지원

여러분이 슬픔과 상실에 대처하도록 도와주는 다른 사람들의 지원을 찾아보십시오. 이는 치유 과정에 있어 필수적인 부분입니다. 여러분의 감정을 누군가와 공유하게 되면 슬픔이라는 짐을 더 쉽게 지고 갈 수 있습니다.

- **사랑하는 사람들에게 의지하십시오:** 슬픔으로 인해 다른 사람들로 부터 멀어지려는 유혹이 생길 수 있지만 친구들과 가족 구성원들과 연결 상태를 유지하는 것은 매우 중요한 일입니다. 사랑하는 사람들과 여러분의 슬픔과 상실에 대해 이야기하게 되면 카타르시스를 줄 수 있지만, 친구들과 가족과 함께 편하게 어울리며 시간을 보내기만 해도 역시 도움이 될 수 있습니다.
- **여러분의 커뮤니티에서 편안함을 찾으십시오:** 여러분이 속한 커뮤니티를 이용하는 것 또한 여러분이 슬픔이라는 짐을 나누는 데 도움이 될 수 있습니다. 신앙 커뮤니티, 이웃, 북 클럽 또는 친밀한 직장 동료 그룹들과의 일상을 유지하십시오.
- **지원 그룹 참여를 고려해보십시오:** 여러분의 감정을 깊이 이해하고 이에 공감해줄 수 있는 다른 사람들과 연결 상태를 유지하기 위해 유사한 상실을 겪고있는 사람들의 지원 그룹을 찾아보십시오.
- **치료사 또는 슬픔 상담사와 이야기하십시오:** 슬픔을 견디기에 너무 힘든 경우, 슬픔을 전문적으로 다루는 치료사 또는 상담사로부터 전문적인 도움을 받으십시오.

슬픔과 임상적 우울증 사이의 차이점을 인식하는 일이 매우 중요합니다. 슬픔에는 보통 롤러코스터 처럼 요동치는 감정이 수반됩니다. 부정적인 감정이 즐겁고 행복한 순간에 혼합되어 나타납니다. 우울증은, 그 반면에, 공허감과 절망의 감정이 지속적으로 나타나는 특징이 있습니다. 우울증의 다른 증상들로는 강렬한 죄책감, 자살 충동, 절망감 또는 무가치한 느낌, 느린 말 속도 및 느린 신체 행동, 가정/직장/학교에서 제대로 기능을 수행할 수 없음 및 환시 또는 환청 등이 있습니다. 여러분이 임상적 우울증의 증상을 경험하고 있다면 즉시 정신 건강 전문가에게 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 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 치료를 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.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 203785-072020