

슬픔을 겪고 있는 동안에는 다음과 같이 행동하는 것이 좋습니다.

- 가능한 한 일상으로 돌아가도록 노력합니다.
- 다른 사람들과 시간을 보내고 혼자 고립되지 않도록 합니다.
- 일기를 쓰면서 상실한 대상과 관련해 떠오르는 생각과 감정을 모두 적습니다.
- 사랑하는 이의 스크랩북을 모아 추억을 간직합니다.
- 신뢰하는 사람과 상실한 대상에 대한 이야기를 나눕니다.
- 자신의 감정과 신체 건강에 좋다고 생각되는 일을 합니다.
- 감정을 마음껏 표현하고 울고 싶으면 울입니다.
- 배가 고프지 않더라도 균형 잡힌 식사를 합니다.
- 지원과 도움을 줄 수 있는 사람이나 단체에 도움을 청합니다.

치유 과정이 힘들다고 생각되시면 전문가의 도움을 받으십시오.



OC 링크

행동 건강 정보 및 의뢰 상담

(855) OC-LINKS 또는 (855) 625-4657

TDD 번호: (714) 834-2332

www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/

월 - 금: 오전 8시 ~ 오후 6시

위기 평가 팀

응급 정신건강 평가

(866) 830-6011

연중무휴 24시간 운영

24시간 자살 예방 상담

(877) 7 CRISIS 또는 (877) 727-4747

www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine

비위기 지원

(877) 910-WARM 또는 (877) 910-9276

www.namio.org

월 - 금: 오전 9시 ~ 새벽 3시

토 - 일: 오전 10시 ~ 새벽 3시

211 OC

Orange County 커뮤니티 자원

211에 전화

www.211OC.ORG

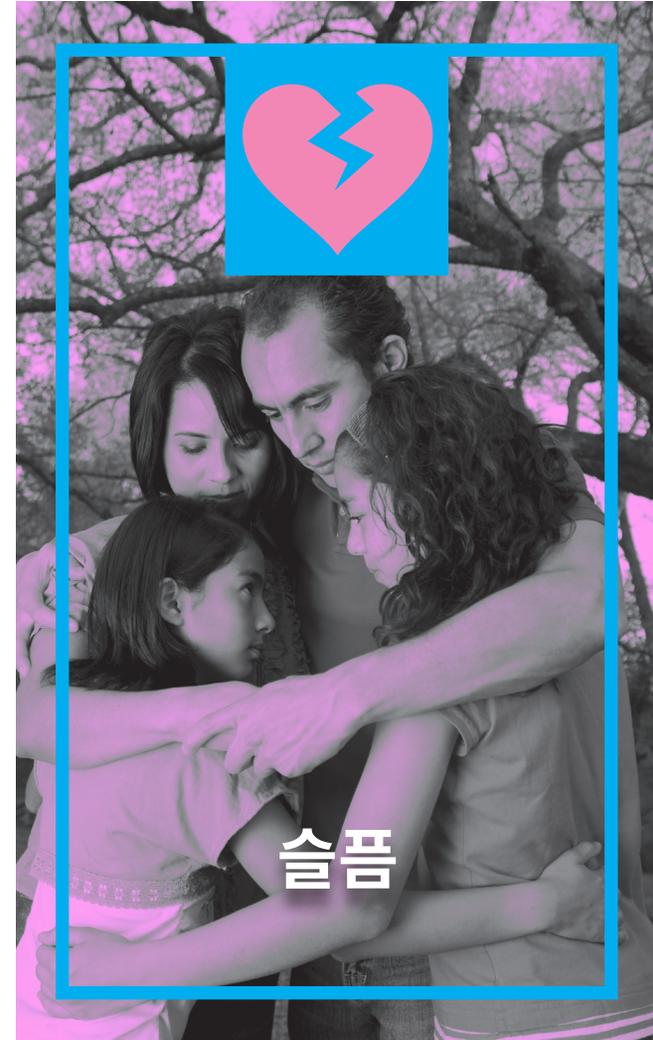
SAMHSA

연중무휴 재난 장애 헬프라인

(800) 985-5990 또는

66746번으로 TalkWithUs 문자 전송

www.disasterdistress.samhsa.gov



행동 건강 서비스 재난 대응

405 W. 5th Street, Suite 211
Santa Ana, CA 92701

www.ochealthinfo.com/bhs

슬픔이란 무엇인가

슬픔은 상실에 대한 자연스러운 반응이며, 특히 유대를 형성하고 있던 사람이나 대상을 잃었을 때 특히 그 정도가 큼니다. 상실의 대상에는 사랑하는 사람, 직장, 애완동물, 지위, 안전, 통제력, 재산 등이 모두 포함됩니다. 상실에 대한 반응은 다양해서 각자의 성격, 가족, 문화, 종교적 신념의 영향을 받는 한편, 잃어버린 사람이나 애완동물, 또는 대상에 대한 친밀 정도에 따라 달라집니다.

일반적인 신체 반응

- 불면증
- 피로, 무력감
- 식욕 부진, 과식, 소화 장애

정서 반응

- 슬픔, 우울
- 감정 조절 장애
- 우울증, 걱정

인지 반응

- 집중력 저하
- 시간, 사람, 장소에 대한 감각 상실
- 문제 해결 능력 저하

행동 반응

- 휴식 장애
- 사회적 활동의 변화
- 고립



슬픔의 단계

X 거부

“이런 일이 나한테 생길 리가 없어.”

이것은 상실로 인해 큰 슬픔을 경험하게 된 사람을 방어해주는 심리입니다.

1

분노

“이건 공평하지 않아. 어떻게 나한테 이런 일이 일어날 수 있지?”

스스로 무력하게 느껴지고 버림을 받았다고 느껴질 때 흔히 이런 반응을 보입니다.

2

흥정

“만약... 할 수만 있다면 내 전 재산을 주겠어”

우월한 상대에게 협상을 제시합니다.

3

우울증

“사랑하는 사람을 잃었어. 왜 살아야 하지?”

상실의 정도를 인지하고 나면, 말이 없어지고 자신을 고립시키며 많은 시간을 울고 슬퍼하면서 보냅니다. 수면 패턴이나 식욕의 변화, 기운과 집중력 저하, 잦은 눈물이 일반적인 증상입니다. 외로움, 공허함, 자기 연민이 이 시기에 나타납니다.

4

수용

“괜찮아질 거야.”

상실이 있고 난 뒤에 이런 마지막 단계가 평화롭게 찾아옵니다.

5

슬픔에 대처하기

슬픔은 인생의 자연스러운 부분입니다. 친구, 가족, 신뢰를 기반으로 한 커뮤니티, 지원 그룹 및 행동 건강 전문가의 지원이 치유 과정에 도움이 될 수 있습니다. 사람들은 각자 다르게 반응합니다. 여러분의 경험은 다른 사람과 다를 수 있습니다. 다음의 여러 자원으로부터 지원을 받을 수 있습니다.

가족/배우자/친구

상실에 관해 이야기하는 것이 슬픔을 극복하는 데 도움이 될 수 있습니다.

신뢰를 기반으로 한 커뮤니티

종교 단체가 감정적인 지원을 제공할 수 있습니다.

지원 그룹

슬픔을 겪고 있는 사람들을 돕는 지원 그룹이 다양합니다. 이러한 그룹에는 자식을 잃은 부모, 자살 시도 후 생존한 사람 등이 활동하고 있습니다.

치료사 및 기타 전문가

다음 증상들로 인해 슬픔을 극복하는 것이 어렵다면 전문가의 도움을 찾으십시오.

- 잠들기 어렵거나 폭 자기 못함
- 식욕의 감소 또는 증가
- 슬픔과 공허함
- 집중하기 힘들
- 절망적인 느낌

