

도움이 되는 제안

다음의 제안들은 애痛的 과정을 거치는 데 도움이 될 수 있습니다

- 정상적인 일상 활동을 유지한다
- 고립을 피하고 다른 사람들과 함께 시간을 보낸다
- 상실과 관련된 모든 생각과 감정을 표현할 수 있도록 일기를 적는다
- 스크랩북을 만들어 사랑하는 사람의 추억이 살아 있도록 한다
- 신뢰하는 사람에게 상실에 관한 이야기를 털어 놓는다
- 정서적 및 신체적으로 건강하고 자신의 기분을 좋게하는 활동을 한다
- 자신의 감정을 공개적으로 표현하고 울수있게 한다
- 배가 고프지 않더라도 정기적으로 영양가 있는 음식을 섭취한다
- 지원과 도움을 제공하는 사람들과 단체들에 기꺼이 연락을 취한다

애痛的 과정이 너무 견디기 힘든 경우 전문적인 도움을 요청하십시오

County of Orange Health Care Agency



Resources

OC Links

(855) OC-Links or (855) 625-4657
TDD Number: (714) 834-2332
www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
Monday - Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

Centralized Assessment Team
(Emergency Psychiatric Evaluation)
(866) 830-6011
7 days a week, 24 hours a day

24 Hour Suicide Prevention
(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine
Non-crisis support
(877) 910 WARM or (877) 910-9276
www.naminc.org
Monday - Friday, 9:00 a.m. to 3:00 a.m.
Saturday - Sunday 10:00 a.m. to 3:00 a.m.

**County of Orange
Health Care Agency
Behavioral Health Services
Disaster Response**

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701
<http://ochealthinfo.com/bhs>

County of Orange Behavioral Health Services



애痛

OC
health
CARE AGENCY

**Behavioral Health Services
Disaster Response**

405 W. 5th Street. Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



오렌지 카운티 정신건강 서비스

사명 선언

고품격의 비용 효과적인 서비스를 제공하여 오렌지 카운티를 우리와 다음 세대에게 안전하고 건강하며 살거나 일하고 즐기기에 좋은 곳으로 만드는 것.

What Is Grief?

일반적인 정보

애통(애도, 슬픔)은 친밀한 관계에 있던 누군가 혹은 무엇의 상실에 대한 자연스러운 반응입니다. 상실에는 직업, 애완동물, 지위, 안전감, 질서, 소유물 또는 사랑하는 사람의 상실이 포함될 수 있습니다. 상실에 대한 사람들의 반응은 다양하며, 개인의 성격, 가족, 문화 및 종교적 믿음의 영향을 받습니다.

일반적인 증상

신체적 증상

- 불면증
- 피로, 긴장과 짜증
- 식욕 상실이나 과식
- 소화기계 문제

정서적 증상

- 눈물
- 안절부절하고 잘 집중할 수 없음
- 사랑하는 사람이나 상실에 대해 반복되는 꿈
- 빈번하고 심한 기분의 변화
- 사랑하는 사람과의 지난 관계에 대한 분노/죄책감
- 사랑하는 사람의 죽음에 대한 원망

애통의 단계

- **부정 "이런 일은 나에게 생길수 없어"**
이는 사람들이 상실의 충격을 강하게 느끼지 않도록 보호해 준다.
- **분노 "불공평해, 어떻게 나에게 이런 일이 생길수가 있어?"**
보통 이러한 반응은 자신이 쓸모없거나, 무력하거나, 버림받았다는 느낌이 들 때 나타난다.
- **타협 "...만 되돌릴수 있다면, 내 재산을 다 줄게"**
강한 힘(신)과 협상을 하려한다.
- **우울 "너무 보고싶어, 어떻게 해"**
상실을 거의 인식한 후에는 말이 없어지고 자신을 고립시키며, 대부분의 시간을 눈물과 슬픔 속에 보내게 된다. 수면과 식욕의 변화, 에너지와 집중력의 부족, 자주 울음을 터뜨리는 것 등이 전형적인 증상들이다. 또한 외로움, 허전함, 고립감 및 자기 연민 등이 이 단계에 나타날 수 있다.
- **수용 "이제 관함을 가야"**
이 마지막 단계는 상실을 인정하고 평온을 찾는다.



Coping with Grief

애통은 삶의 정상적인 한 부분입니다. 친구, 가족, 지역사회, 자조 그룹, 정신건강 전문가들로부터의 도움을 받을 수 있습니다. 사람들마다 반응이 다르며, 각 개인의 경험은 특별합니다. 도움은 다양한 여러 곳으로부터 받을 수 있습니다.

- **가족/중요한 다른 사람/친구**
자신의 상실에 대해 이야기를 하면 슬픔에서 오는 무게를 덜어낼 수 있습니다.
- **종교 공동체**
신앙단체는 정서적인 지원을 제공할 수 있습니다.
- **써포트 그룹 (자조 모임)**
애통해 하는 사람들을 위한 여러 자조 모임들이 있습니다. 자녀를 잃은 사람들, 자살 유족들 등의 슬픔을 극복하는 사람들을 위한 써포트 그룹들이 많이 있습니다.
- **심리치료사 및 기타 전문인**
다음과 같은 증상이 지속되어 일상생활을 유지하기 힘든 경우, 전문가의 도움을 받는 것이 필요합니다.
 - 잠들기 어렵거나 수면을 유지하기 어려움
 - 식욕의 변화(감소 혹은 증가)
 - 슬픔 또는 공허감
 - 집중력의 문제
 - 절망감

