

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 단체들에게 가까이 연락을 취한다

애痛的 과정이 너무 견디기 힘든 경우 전문적인 도움을 요청하십시오

지원 정보

로스엔젤레스 카운티
정신 보건국
Department of Mental Health
정보 지원 센터 직통 전화
1-800 854-7771
또는
562-651-2549 청각 장애인 전화
휴일 포함 24시간/7일 운영

로스엔젤레스 카운티

행정 집행 위원회

(Board of Supervisors)



Hilda L. Solis

제1지역구

Mark Ridley-Thomas

제2지역구

Sheila Kuehl

제3지역구

Janice Hahn

제4지역구

Kathryn Barger

제5지역구

Sachi A. Hamai

최고 책임자

로스엔젤레스 카운티 정신 보건국

Department of Mental Health

지역사회 및 정부 관계 지원국

Community and Government Relations Division

공보 담당관 Public Information Officer

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

로스엔젤레스 카운티

정신 보건국



애 통



희망 양성, 건강 증진

회복 지원

Emergency Outreach Bureau

비상사태 구제국

Disaster Services 재해 서비스

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M. D., Ph. D.
Director

사회복지학 박사, 국장
국장



로스엔젤레스 카운티 정신 보건국

사명 선언

회복과 복원을 지원하고자 지역사회의 능력을 강화하는 협력을 통해 풍요로운 삶을 실현한다

애통이란 무엇인가?

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.

고려할 사항

신체적 증상

- 복부에 텅빈 느낌
- 식욕 상실
- 눈물
- 긴장과 신경질
- 피로감; 불면증

정서적 증상

- 안절부절한 상태; 집중할 수 없음
- 사랑하는 사람에 대해 자주 꿈을 꾸
- 사랑하는 사람과의 지난 관계에 대한 노여움/죄책감
- 빈번하고 심한 기분의 변화
- 사랑하는 사람의 죽음에 대한 원망

애통의 단계

- 부정
- 분노
- 타협
- 우울
- 수용

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 줄께"
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 있고 이는 반응성 우울증의 원인이 되기도 한다.

수용 "이제 괜찮을 거야"
이 마지막 단계는 상실을 인정하고 평온을 찾는다.

수용에 이르는 순서는 다르게 나타날 수 있습니다 (어떤 사람의 경우, 부정에서 분노, 타협으로 가다가 수용에 이르기 전에 다시 분노로 돌아갈수 도 있습니다).



애통을 극복하는 방법

애통은 삶의 정상적인 한 부분이지만, 충분한 지원이 없을 때는 위험이 따를 수 있습니다. 많은 사람들은 독립적으로 상실에 대한 슬픔을 극복할 수 있지만, 친구, 가족, 종교 공동체, 봉사단체, 정신건강 전문가들이 치유 과정에 도움을 줄 수 있습니다. 사람들마다 반응이 다르며, 각 개인의 경험은 독특합니다. 도움은 다양한 곳으로부터 받을 수 있습니다

• 친구

비록 당신이 강인하고 혼자서도 충분히 해결할 수 있다고 자신하더라도, 당신을 걱정하는 사람들이 당신을 돌볼 수 있도록 허락하십시오.

• 가족

자신의 상실에 대해 이야기를 하면 슬픔에서 오는 무게를 덜어낼 수 있습니다.

• 종교 공동체

신앙단체는 정서적인 지원을 제공할 수 있습니다. 그동안 자신의 신앙 공동체로부터 소원해졌거나 소속된 신앙 공동체가 없는 경우, 다시 관계를 맺거나 종교적 대안을 탐색해 볼 수 있는 좋은 기회일 수 있습니다.

• 써포트 그룹

자녀를 잃은 사람들, 자살 유족들 등의 슬픔을 극복하는 사람들을 위한 써포트 그룹들이 많이 있습니다.

• 심리치료사 및 기타 전문인

증상이 지속되는 경우, 상담자와 대화를 나누는 것이 좋습니다

수면 양상의 변화, 식사 또는 수면 장애, 정서 문제 등은 일상 활동의 실행 능력을 손상시킬 수 있습니다.