

COVID-19 발병 기간 동안의 슬픔과 상실

2019 코로나바이러스(COVID-19) 발병과 같은 사건 및 그로 인한 상실은 여러분의 안전 의식에 큰 충격을 줄 수 있습니다. 여러분은 COVID-19의 확산을 막기 위해 자택에 머무름으로써 자신의 몫을 다 하는 동안 특히 업무, 재정, 사회적 상호 작용 및 가족 의무와 관련된 상실을 경험할 가능성이 있습니다. 또한, 여러분은 지인의 사망을 경험하게 될 수도 있습니다. 이러한 모든 상실은 매우 큰 의미를 가지고 트라우마가 될 수 있습니다.

물리적 거리두기와 고립 정책의 현실은 여러분이 소중한 사람과 마지막 순간을 함께 하거나, 친구 및 가족과 직접 만나 함께 시간을 보내거나, 예배당을 방문하거나, 직접 장례식에 참석하는 등과 같이 이전과 같은 방식으로 슬픔을 경험하고 대처할 수 없게 됨을 의미합니다. 이러한 변화는 트라우마가 될 수 있으며 애도 과정에 영향을 미칠 수 있습니다. 회복에 시간이 걸리거나 회복이 힘들 수 있습니다. 이 문서는 예상되는 일, 이러한 상실에 대처하는 방법, 도움을 요청할 곳에 대해 설명하고 있습니다.

슬픔

슬픔은 여러분에게 중요한 사람이나 대상을 잃었을 때의 자연스러운 반응입니다. 보통의 일상, 물리적인 사회 상호 작용, 직업, 수입, 안전과 안정감 그리고 물론 아는 사람의 죽음으로 인한 상실감으로 슬픔을 겪을 수 있습니다. 슬픔으로 인해 다양한 증상 및 반응을 경험하게 될 수 있으며 이는 다음과 같습니다.

- 공허함, 무감각, 분노 혹은 죄책감
- 무언가 다른 방법이나 다른 행동을 해야 하지 않았을까 하는 의문
- 떨림, 메스꺼움, 탈진, 무력감과 같은 신체적 반응
- 악몽
- 산만함 및 멍한 행동
- 일상 활동으로 복귀하기 힘들

슬퍼하는 방법은 따로 정해져 있지 않습니다. 모든 사람은 각자의 방식으로 슬픔을 경험하며 모든 상실은 특별합니다.

상실 및 슬픔에 대처하는 방법

- **감정 받아들이기.** 스스로의 속도와 자신만의 방법으로 회복합니다. 스스로에게 인내심을 가지십시오.
- **상실에 관하여 이야기하기.** 이를 통해 마음이 편안해지고 외로움이 줄어들 수 있습니다. 전화, 문자 및 다른 디지털 플랫폼을 통해 친구 및 가족과 소통합니다.
- **잘되고 있는 일 살펴보기.** 자신의 강점, 그날의 좋은 일에 관하여 적어보고 다른 사람들과 공유합니다.

- 이용할 수 있는 자원 파악하기. nyc.gov/helpnow 를 방문하여 "Get Help(도움받기)" 탭의 다양한 자원 중 고용 자원, 식량 지원, 건강 및 의료 지원, 감정 지원 및 영적 관리 목록을 확인하십시오.
- 가능한 한 자택에 머무르기, 물리적 거리두기 권장 사항 지키기, 자주 비누와 물로 손을 씻기, 영양가 많은 음식 섭취하기, 매일의 일정 유지하기 등 **자신이 통제할 수 있는 것에 집중합니다.**
- **COVID-19 와 관련된 마스크 보도에의 노출 제한하기.** TV 와 컴퓨터를 끄고 신문을 내려놓습니다.
- 휴식을 취합니다. 편안하고 활력이 넘치거나 마음을 끌어올릴 수 있는 무언가를 합니다.
- **지역사회의 일부 되기.** 지역사회는 여러분께 지원망을 제공할 수 있습니다. 디지털 플랫폼을 통해 소통하십시오.
- **부담감이 느껴지면 도움 요청하기**

도움을 요청해야 하는 시기

큰 상실을 겪었을 때 슬픈 것은 자연스러운 반응입니다. 이러한 감정이 지속되고 감정이 개선되지 않고 악화되거나 기본적인 일상 활동을 영위할 수 없다고 느껴질 때 도움을 요청하십시오.

도움을 요청할 곳

NYC Well 에서는 대처에 도움이 되는 여러 가지 웰빙 및 감정 지원 애플리케이션(앱)을 제공하고 있습니다. 자신의 건강 및 정서적 웰빙을 관리하기 위한 온라인 도구가 필요한 경우, nyc.gov/nycwell 의 "App Library"(앱 도서관)을 방문하십시오.

스트레스 증상이 감당할 수 없을 정도가 되면 NYC Well 에 있는 훈련받은 상담가에게 연결하여, 뉴욕 시민들이 대처하는 데 도움이 될 수 있고 기밀 유지가 보장되는 무료 정신건강 지원서비스를 받으십시오. NYC Well 의 직원은 일주일에 7 일, 매일 24 시간 준비되어 있으며 간단한 상담 및 진료 위탁 서비스를 200 여 가지 이상의 언어로 제공하고 있습니다. 도움이 필요한 경우, 888-692-9355 로 전화하거나 nyc.gov/nycwell 를 방문하여 온라인 채팅을 이용하실 수 있습니다. NYS COVID-19 감정 지원 헬프라인(844-863-9314)은 매일 오전 8 시~밤 10 시까지 이용하실 수 있습니다. 특수 교육을 이수한 자원봉사 전문가들이 준비되어 필요 시 여러분의 이야기를 듣고 지원하며 위탁 서비스를 제공하고 있습니다.

2019 코로나바이러스 감염증(COVID-19)에 관한 일반 정보(부정적인 인식을 피하는 방법 등)는 nyc.gov/health/coronavirus 나 cdc.gov/covid19 를 방문하시기 바랍니다.