

동료의 사망에 대한 대처

함께 일하는 사람들은 같은 조직의 일원으로서 연결되어 있어 서로 친구가 됩니다. 동료가 사망하면, 그 사람과 가까운 사람이든 아니든, 직장 내 사람들이 영향을 받는 것은 당연합니다. 충격이나 큰 슬픔을 겪는 사람도 있습니다.

이런 감정적 반응은 자연스러운 것입니다. 그런 감정은 즉각 나타날 수도 있고 몇 시간, 며칠, 몇 주 또는 몇 달 후에 나타날 수도 있습니다. 보통 이런 감정은 시간이 지나면 편해집니다. 아무런 반응을 겪지 않는 것 또한 정상입니다. 상실이 너무 고통스럽게 느껴져서 직장 업무와 가정 생활에 지장이 있는 경우도 있습니다.



큰 슬픔에 대한 흔한 반응

동료를 잃게 되면 낯설게 느껴지는 다양한 증상이 생길 수 있습니다.

이런 것이 정상적인 반응이라는 것을 기억하고, 사람마다 반응이 다르기는 하지만, 다음과 같은 영향을 줄 수 있습니다.

사고 과정

- 집중력 저하
- 주의 집중 시간이 짧음
- 문제 해결이 느려짐
- 기억력 문제
- 결정하기가 어려움

신체적 느낌

- 두통
- 흉통 또는 복통
- 근육 떨림
- 호흡 곤란
- 혈압이 높아짐

감정적 느낌

- 우울
- 슬픔
- 죄책감
- 불안이나 두려움
- 상실감이나 버거운 느낌

행동 방식

- 지나친 침묵
- 사회적으로 움츠림
- 수면과 식습관의 변화
- 업무 수행 능력이 떨어짐



스스로를 보살피는 방법

죽음과 죽음에 대한 자신의 반응을 인정하세요. 스스로를 낙인찍지 말고, 나쁜 기분이 드는 것을 받아 들이세요. 장례식이나 추도식에 참석하세요. 애도할 시간을 가지세요.

- 충분한 휴식을 취하세요.
- 정해진 일과를 계속 하세요. 익숙한 습관이 매우 위로가 될 수 있습니다.
- 마음이 내키지 않더라도 규칙적이고 균형잡힌 식사를 하세요.
- 잘 들어주는 사람과 이야기를 하여 당신의 감정을 공유하세요. 이야기 하고 싶지 않으면, 그냥 친구와 함께 있는 것만으로도 슬픔을 덜어줄 수 있습니다.
- 약물이나 술로 '고통을 잊으려' 하지 마세요.
- 죽음과 연관된 생각과 감정이 되풀이되는 것이 정상이라는 것을 이해하세요. 시간이 지나면 줄어들고 고통도 덜해집니다.
- 대응하기가 힘들다면 도움을 요청해도 괜찮다는 것을 기억하세요. 정서적 웰빙 솔루션이나 지원 단체에 연락하세요.



동료를 도와주는 방법

동료들도 여러분처럼 죽음에 충격을 받는다는 것을 기억하세요. 사람들마다 슬픔을 다르게 겪습니다. 애도를 하는 방법에 옳고 그름은 없습니다.

동료들과 함께 시간을 보내세요. 감정을 이야기하고 그들이 어떻게 지내는지 살펴보세요. 다른 사람들이 그들의 감정을 이야기하게 해주세요. 나와 다르더라도 그들의 관점에 귀 기울여주고 존중해주세요.

큰 슬픔은 종종 분노나 다른 감정으로 사람을 힘들게 합니다. 이러한 감정의 폭발을 혼자 감당하지 마세요. 정서적 웰빙 솔루션이나 지원 단체 같이 이용할 수 있는 도움을 받도록 제안하세요. 다른 사람들보다 시간이 더 오래 걸리는 사람들도 있지만, 시간이 지나고 고통을 받아들이면 편해질 것입니다.

정서적 웰빙 솔루션 혜택은 개인적인 일이나 건강 또는 업무와 관련하여 다양한 문제 해결을 위해 비공개 지원을 제공해드립니다. 이런 무료 서비스들은 스트레스 관리, 불안이나 우울 극복, 슬픔이나 상실 대처에 도움이 됩니다. 정서적 웰빙 전문가 서비스를 하루 중 언제든지 이용할 수 있습니다.



optumwellbeing.com에
여러분과 가족들이 이용할
수 있는 다양한 자원들이
있습니다.

저희 위기 지원 센터에서는 여러분이
도움을 가장 필요로 하는 순간에 정서적
지원 자원과 정보를 제공합니다. 정신
건강, 충격적인 사건, 자연 재해, 사별의
아픔, 위기의 청소년 지원 등을 비롯한
다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



도움이 필요한 순간에 위기 지원

더 많은 위기 지원 자원과 정보가 필요하시면 optumwellbeing.com을 방문해 주십시오.



도움을 요청할 연락처



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하시거나 가까운 외래 진료 센터 또는 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국과 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum. 모든 권한 보유. WF12062251 143726-022024 OHC