

슬픔을 이겨가는 길 저희가 도와드리겠습니다

슬픔은 상실에 대한 자연스러운 반응입니다. 슬퍼함에 있어 옳고 그른 방법은 따로 없습니다.

슬픔은 감당하기 힘들 수 있지만 하루하루를 견뎌가는 데 작은 걸음 걸음이 도움이 될 수 있습니다.



슬픔은 함께 삶을 같이했던 누군가를 잃은 뒤 다시 살아가는 법을 배우는 인간의 방식입니다. 그것은 새로운 삶을 만들어가는 과정, 즉 다시 걸음마를 배우는 과정입니다.

슬픔을 겪을 때 흔히 나타나는 몇 가지 반응

슬픔은 사람마다 다르게 나타납니다. 나타날 수 있는 반응:



육체적

- 많이 울거나 아예 눈물이 나지 않는다.
- 극심한 피로감, 두통 또는 메스꺼움
- 자주 아프고 소리와 촉각에 예민해진다.



정신적

- 온종일 그 생각만 하거나, 아예 회피해 버린다.
- 도저히 믿기지 않아 머릿속으로 상황을 되짚어본다.
- 집중하기 어렵고 기억력이 떨어진다.



정서적

- 충격, 멍해짐, 혼란을 느끼거나 믿기지 않아 한다.
- 분노, 짜증, 원망 또는 남 탓을 하려는 마음이 든다.
- 죄책감, 절망감, 무력감, 우울감을 느낀다.



행위적

- 혼자 있고 싶어 하거나, 누군가 곁에 있어 주기를 많이 원한다.
- 일상적 일을 마무리하기 힘들어하거나, 일거리를 자꾸 만들어 몸을 혹사시킨다.
- 다른 사람들에게 쉽게 짜증을 낸다.

귀하는 혼자가 아닙니다. 안도감을 찾아 발걸음을 내디딜 수 있도록 돕는 지원 서비스가 마련되어 있습니다.

도움이 더
필요하세요?

힘겨운 상황을 이겨가는 데 도움이 필요하면 피해자 지원 센터
0800 842 846으로 전화해 주세요.

저희 서비스는 무료이며 비밀이 보장되고 전국적으로 주 7일, 24시간 이용 가능합니다.

www.victimsupport.org.nz

슬픔을 이겨가는 길 저희가 도와드리겠습니다

슬픔을 극복하는 방법

1. 감정과 마음 보듬기



- 마음을 이해해 주는 사람들에게 의지
충고 없이 내 말에 귀를 기울여줄 친구, 가족
또는 지지 그룹과 대화를 하세요.
- 자신만의 방식으로 추모
촛불을 밝히거나, 함께했던 이야기를
나누거나, 고인이 좋아했던 일을 해보세요.
- 슬픔을 마냥 억누려려고 하지 않기
슬픔은 파도처럼 밀려오며, 힘든 날들이
찾아오기 마련입니다. 고인의 생일과
같은 기념일에는 더욱 힘들 수 있으므로
미리 마음을 다잡고, 스스로에게 따뜻하게
대하세요.

2. 몸 돌보기



- 음식과 물을 섭취하고 휴식
슬픔은 몸을 극도로 지치게 하므로 에너지가
필요합니다. 좋아하는 음식을 먹고 계속
수분을 보충하려 하세요.
- 가능할 때마다 몸을 움직이기
짧게 산책을 하거나 밖으로 나가면 기분
전환에 도움이 될 수 있습니다.
- 심호흡과 휴식
감정이 북받쳐 감당하기 힘들 때는 심호흡을
하거나 잠시 누워 있는 것이 도움이 될 수
있습니다.

3. 일상생활 해나가기



- 도움 받아들이기
사람들이 돕고 싶은 마음이지만 어떻게 해야
할지 모르는 경우가 많습니다. 이들이 귀하의
짐을 덜어줄 수 있도록 마음을 여세요.
- 다시 기쁨을 느끼도록 스스로에게 허락하기
웃는다고 해서 고인을 잊는다는 뜻은
아닙니다. 그저 귀하가 인간이라는 뜻일
뿐입니다.
- 큰 결정은 잠시 미루기
가능하다면 삶에 중대한 변화를 주는 결정은
하지 말고 기다리세요. 슬픔은 판단력을
흐리게 할 수 있으므로 귀하가 상황을 추스릴
시간이 필요합니다.

한 걸음씩 나아갈 길 찾기

슬픔은 서서히 변해간다는 것을
알아두세요. 고통이 언제까지나 지금처럼
무겁게 느껴지지는 않을 것입니다.
힘들지만 자신의 속도에 맞춰 한 걸음씩
나아가도 괜찮습니다.

특정한 순간들과 마주하면 돌연 슬픔이
파도처럼 밀려올지도 모릅니다. 어떤 것이
그러한 감정을 유발할 수 있는지 미리 알고
대비하면 도움이 됩니다.

도움을 청하는 것은 이상한 일이 아닙니다

1년이 지나서도 여전히 슬픔을 감당하기
힘들거나 헤쳐 나갈 길이 보이지 않는다면
의사나 상담사 또는 치료사와 상의하세요.

그 외 주 7일 24시간 체제로 운영되는 무료
지원 서비스가 마련되어 있습니다.

- **1737**
Need to talk 을 통한 상담은 1737로
전화 또는 문자
- **Lifeline Aotearoa**
비밀이 보장되는 정서적 차원의
도움은 전화 0800 543 354
- **Healthline**
건강 상담은 전화 0800 611 116