

# COVID-19 기간의 슬픔과 상실에 대처하기

우리는 무언가, 또는 중요한 것을 잃었을 때 슬픔을 느낍니다. 우리 중 많은 이들이 다음과 같은 것을 잃게 되었습니다: COVID-19으로 인한 소중한 사람의 죽음, 직업, 소득, 사회적 상호 작용, 우리가 좋아하는 활동과 취미, 앞날을 계획할 수 있는 능력.



## 슬픔을 경험하는 방식은 각자 다릅니다

돌아가신 분에 대해 자주 생각하기



무엇을 해야 할지 모르겠음

고통이나 슬픔을 경험



슬픔, 울음, 공허함, 무감각, 분노 혹은 죄책감을 느낌



울음, 떨림, 메스꺼움, 탈진, 무력감 등의 신체적 반응

산만해지거나 업무 수행에 어려움이 생김



수면 장애 또는 악몽

일상 활동 및 책임을 다하는 데 어려움을 겪음



## 슬픔에 대처하는 방법

감정 받아들이기

자신의 속도로 회복하기

대화, 일기 또는 무언가를 만들며 상실에 대한 자신의 느낌을 표현합니다



종교적 의식, 명상, 요가 등을 고려합니다

휴식을 취합니다

잘되고 있는 일을 생각하기



자신이 통제할 수 있는 것에 집중합니다

친구 및 가족들과 소통합니다



휴식 시간, 건강한 식사 및 신체적 활동을 포함하여 하루 일과를 정합니다

COVID-19 관련 매체 보도 노출 시간을 제한합니다

온라인 지원 그룹 및 사회 복지 서비스에 관해 알아봅니다



슬픔은 상실에 대한 자연스러운 반응입니다 도와줄 수 있는 누군가와 대화하면 도움이 될 수 있습니다. 친구, 가족 구성원, 종교 지도자, 지원 그룹 또는 카운슬러에게 연락합니다

NYC Well은 기밀이 유지되며 교육을 수료한 카운슬러가 매일 24시간 대기하고 있는 헬프라인으로, 200가지 이상의 언어로 간단한 상담과 진료 의뢰 서비스를 제공합니다. 더 자세한 정보는 888-692-9355번으로 전화하거나 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)을 방문하여 확인하실 수 있습니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다. 1.8.21

