

자살 시도 후

여러 다른 사람들이 여러분이 경험 중인 치유의 여정을 똑같이 거치고 있거나 이미 마무리했습니다. 여러분의 생명은 소중합니다.

자살 시도 직후

병원에서 아마 막 집으로 돌아왔을 겁니다. 아니면 자신을 자살 시도까지 이르게 만든 원인이 무엇이었나 한참 생각해 보려 하고 있을 수도 있겠군요. 자살 시도에서 “왜”는 복잡한 질문이라 답이 간단하게 나오지 않을 수도 있습니다.

여러 다른 사람들이 여러분이 경험 중인 치유의 여정을 똑같이 거치고 있거나 이미 마무리했습니다. 여러분의 생명은 소중합니다.

난 어쩌다 이렇게 됐지?

어떤 생각이나 느낌으로 자살을 기도하게 되었는지 확실히 모를 수도 있습니다. 그래도 괜찮습니다.

자살 충동을 겪는 사람들은 대부분 정신적 문제를 겪고 있습니다. 이 문제는 치료할 수 있습니다. 삶에서 일어나는 일 때문에 스트레스를 경험하고 있을 수도 있습니다. 감정 표현이 힘들거나, 스스로를 타인에게서 고립시켜 왔을 수도 있습니다.

여태 힘든 일을 겪고 있을지도 모르죠. 하지만, 자살을 시도해 봤던 사람은 이제 힘든 일을 다르게 받아들입니다. 힘들 때 자신을 도와줄 수 있는 사람들이 곁에 있다는 걸 깨달았기 때문입니다.

모든 질문에 대한 답을 찾아야 자살 시도에서 회복할 수 있는 건 아닙니다. 헤쳐나갈 길은 분명 있습니다.

가족, 친구와 교류하기

자살을 시도한 사람에게 어떻게 말을 건네야 할지 모를 때도 있습니다. 겁에 질리거나 혼란스러워서, 또는 화가 나서 여러분이 회복하는 데 도움이 되지 않을 말을 해버릴 수도 있습니다. 이야기 자체를 꺼내지 않으려 할지도 모릅니다.

무슨 일이 일어났는지 차분히 되짚어볼 시간이 주변 사람들에게 필요할 수도 있습니다. 하지만 주변 사람이 겪는 과정이 여러분이 겪는 과정과 똑같을 수는 없습니다. 다른 사람이 자신의 감정을 추스르기 위해 내리는 결정은 여러분의 책임이 아닙니다.

자살 시도에 관해 질문을 받는다면, 이야기해도 괜찮은 부분은 어디인지, 혹은 아직 시간이 좀 더 필요한지 답해주세요. 심리치료사나 다른 정신 건강 전문가, 관련 지원 모임을 찾아보세요. 필요하다면, 매일 매일 책임져야 하는 일에서는 한동안 가족이나 친구의 도움을 청하세요.

자신의 회복을 도우려면 어떻게 해야 할까

여러분은 건강에 큰 영향을 미치는 일을 경험했습니다. 그러므로, 일반적으로 건강 문제를 겪고 나서 회복기를 거치듯 여러분에게도 시간과 자기 성찰, 그리고 주변 다른 사람들의 도움이 있어야 합니다.

1. **자신에게 친절하세요.** 여러분은 목숨이 오가는 위험한 순간을 겪었습니다. 얼마든지 필요한 만큼 시간 여유를 가져도 됩니다.
2. **건강을 돌보세요.** 운동, 올바른 식생활, 충분한 수면과 더불어 건강한 사람들과 시간을 함께 보내면 이는 여러분의 건강 및 기분에도 큰 영향을 줍니다.
3. **정신 건강 전문가를 찾아보세요.** 숙련된 심리치료사 또는 의사의 도움을 받으면 여러분의 경험을 제대로 된 관점으로 바라볼 수 있습니다. 안전을 지켜나가는 계획은 물론, 삶에서 겪는 스트레스 요인을 어떻게 다뤄야 하는지도 안내해줄 겁니다.
4. **지원 모임을 찾아가 보세요.** 우울증 같은 정신 건강 문제에 관한, 그리고 자살 시도를 경험한 사람을 위한 다양한 종류의 지원 모임이 있습니다. 이런 모임은 여러분이 혼자가 아니라는 사실을 깨닫게 해줄 수 있습니다.
5. **믿을 만한 사람에게 이야기하세요.** 준비가 되었다면, 실제 일어난 일을 상대에게 털어놓고 여러분이 안전하게 지낼 수 있도록 도움이 필요하다는 말을 전하세요.

안전 계획

회복 과정에서는 다음과 같은 내용을 포함하는 안전 계획을 세우는 일이 꼭 필요합니다.

1. 자신을 위험하게 만들 수 있는 일이 무엇인지 인지하기.
2. 타인에게 의존하지 않는 대응 전략 세우기.
3. 사람들과 어울리기, 그리고 자신의 문제에 마음 쓰지 않게 해줄 수 있는 곳으로 가기.
4. 위기일 때 도와줄 수 있는 가족, 친구에게 손을 내밀기.
5. 주변 환경을 안전하게 유지하기.

가족과 친구를 위한 정보

사랑하는 사람이 자살을 기도했다면, 도움을 모색하는 동시에 당사자뿐만 아니라 여러분 자신을 돌보는 조치를 취하는 게 중요합니다.