

마음을 위한 구급상자



KO

한국어

.....
다음의 언어로도 이용 가능:

English
中文

Español
Tiếng Việt

Filipino
Lus Hmoob



.....
준비된 캘리포니아:

ListosCalifornia.org

정신적 준비, 힘든 시기를 대비하세요

.....

삶에서 스트레스는 피할 수 없습니다. 가족, 직장, 학교, 관계, 돈 또는 건강과 관련된 개인적인 문제가 있을 때 스트레스를 받는 것은 당연합니다. 그러나 팬데믹, 산불 또는 지진과 같은 재앙이 발생하면 일반적인 삶의 스트레스가 급증할 수 있습니다. 재난이나 스트레스가 극심한 사건 후에는 강한 정신적, 정서적 또는 신체적 반응을 보일 수 있습니다.

누군가 다쳤을 때를 대비해 구급상자를 준비해야 하고, 대피해야 할 경우를 대비해 **Go Bag(비상 대피용 가방)**을 준비해야 한다는 사실을 이미 알고 계실 겁니다. 귀하는 정신 건강에 대한 해를 예방하거나 줄이기 위해, 지금부터 정신 건강을 위한 조치를 취할 수도 있다는 사실을 알고 계십니까? 이러한 팁들을 마음을 위한 '구급상자'라고 생각하세요.



귀하가 할 수 있는 간단한 5가지 방법이 있습니다.

✓ 1. 스트레스의 징후를 파악하세요.



✓ 2. 기분이 나아지는 데 무엇이 도움이 되는지 알아보세요.



✓ 3. 필요할 때는 도움을 받으세요.



✓ 4. 회복하는 방법을 알아보세요.



✓ 5. 도움이 필요한 사람들을 도우세요.



- ☐ 비정상적이고 오랫동안 지속되는 슬픔, 분노 또는 감정 기복
- ☐ 가족, 친구 또는 동료들 회피
- ☐ 수면, 식습관 또는 음주 습관의 변화
- ☐ 복통, 속쓰림 또는 기타 생소한 소화 장애
- ☐ 설명할 수 없는 생소한 통증 및 고통
- ☐ 평상시에는 대수롭게 여기지 않던 일에 분노
- ☐ 혼란스러움, '당황함' 또는 일상 업무에 집중 불가
- ☐ 천식, 심장병 또는 당뇨병 등이 악화되는 건강 문제

[illegible]

특별한 위험에 처한 사람들

어떤 사람들은 만성 스트레스, 큰 고난 또는 삶을 변화시키는 재앙을 맞닥뜨렸을 때 정신 건강이 악화될 위험성이 더 높습니다. 예를 들어, 고령자는 젊은 성인보다 위험성이 더 높습니다. 여성은 남성보다 우울증에 걸릴 확률이 2배 더 높습니다.

이러한 문제 중 하나 이상을 경험한 사람은 스트레스 과부하의 징후를 파악해야 합니다. 어떤 것들이 귀하에게 익숙한가요?



- ☐ 가족 또는 친구와의 갈등
- ☐ 이혼, 이사, 실직과 같은 삶의 변화
- ☐ 외로움, 특히 고령자인 경우
- ☐ 스트레스가 높은 직업(필수 인력, 응급의료요원)
- ☐ 중증 질환
- ☐ 폭력 또는 기타 트라우마(정신적 외상)
- ☐ 학대, 방치 또는 가족 갈등과 같은 아동기 트라우마 이력
- ☐ 사랑하는 이의 죽음
- ☐ 신체적, 성적 또는 정서적 학대
- ☐ 빈곤/지속적인 금전 문제를 겪는 생활
- ☐ 장애를 안고 생활
- ☐ 인종차별, 동성애 혐오증 및 제도적 악행
- ☐ 괴롭힘을 당하거나 안전하지 않음, 특히 어린이와 청소년인 경우
- ☐ 성 정체성 문제
- ☐ 알코올 또는 약물의 중독 또는 오용
- ☐ 정신질환 가족력

위험성이 높아질 수 있는 방식을 체크하거나 기록하세요.



귀하만 그런 것이 아닙니다!

자신이나 다른 사람에게서 스트레스 징후를 발견한다고 해도, 외롭다고 느끼거나 당황할 필요가 없습니다. 힘든 시기에는 누구나 어려움을 겪습니다. 귀하나 사랑하는 이가 극심한 스트레스의 징후를 보인다고 해서 나약하다는 의미는 아니며, 숨겨야 하는 것도 아닙니다. 실제로는, **그러한 징후에 대해 이야기하는 것이 도움이 됩니다.** 정신적 긴장은 인간이라면 누구나 갖게 되는 문제이며, 공개적으로 자신의 걱정을 공유하면 다른 사람들도 편안하게 부담을 공유할 수 있게 됩니다.



주위를 둘러본 적이 없을 수도 있습니다. 하지만 대략 **성인 5명 중 1명이, 현재 정신 건강 관련 질환을 앓고 있습니다.** 이는 수백만 명의 사람들입니다! 불안과 기분장애가 가장 흔합니다. 다른 질병과 마찬가지로, 정신 건강 문제 중 일부는 경미하지만 일부는 더 심각합니다.



대부분의 사람들은 삶의 중요한 부분들이 위험하고 통제 불가능하다고 느낄 때 어려움을 겪게 됩니다. 놀랍게도 일부 사람들이 스트레스가 심한 시기에 정신 건강 악화나 정신 질환을 겪는 것은 매우 흔합니다.



어떤 사람들은 자연스럽게 더 큰 건강 장애의 위험에 직면하지만, 이는 성격이나 인내심과는 아무런 상관이 없습니다. 이는 뇌의 화학 작용이나 기타 뇌 건강 문제로 인한 것일 수 있습니다. 그리고 심장병, 천식 및 당뇨병과 같은 기타 흔한 건강 문제에 가족력이 있는 것처럼, 가족 유전자는 정신 건강에도 영향을 미칠 수 있습니다.



이러한 생물학적 요인의 대부분은 우리가 통제할 수 없지만, 이를 이해하면 돌볼 준비를 할 수 있습니다. **마음을 위한 구급상자**가 있으면, 정신 건강 문제를 예방하거나 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.



2. 기분을 나아지게 만드는 것을 알아보세요

인생이 당신에게 던지는 모든 것을 더 잘 처리할 수 있도록 만들어주는 간단한 일들이 있습니다. 여기에는 사회적 지원, 규칙적인 운동, 양질의 수면, 건강한 식습관 및 자신의 감정에 집중하는 것이 포함됩니다. 이러한 스트레스 해소 전략을 사용하는 것은 귀하의 마음에 응급 처치를 하는 것과 같습니다.

건강한 관계 유지하기

귀하를 지원하고 아끼는 사람들과 가까이 지내세요. 가족이나 친구, 함께 일하는 사람, 존경하는 멘토, 사제, 목사, 랍비 또는 이맘과 같은 종교 지도자가 해당될 수 있습니다. 귀하도 다른 사람들에게 도움을 주세요.

- ✔ 가능하면 가족과 친구들을 위해 시간을 내세요.
- ✔ 직접 만날 수 없는 사람들과 소통하는 방법을 찾아보세요.
- ✔ 귀하의 기분을 상하게 하거나, 슬프게 또는 화나게 만드는 사람은 피하세요.
- ✔ 가족과 연인에게 귀하가 건강하게 지내기 위해 필요한 것을 알려주세요.
- ✔ 타인을 위한 봉사로 기분이 좋아진다면, 베풀 수 있는 방법을 찾아보세요.



두뇌 돌보기

의사들은 '마음 챙김'과 같은 용어를 사용하여 두뇌를 돌보아야 한다고 설명합니다. 일부 사람들에게는 이것이 매일 기도, 명상 또는 요가가 될 수 있습니다. 요점은 속도를 늦추고, 자신이 느끼는 것에 집중하며, 주변에서 일어나는 일에 반응하지 않는 것입니다.

- ✔ 매일 5분씩, 조용히 생각할 수 있는 시간을 할애해보세요.
- ✔ 과거나 미래에 대한 생각을 하지 말고, '이 순간'에 집중해야 합니다.
- ✔ 샤워할 때는 눈을 감고, 마음의 속도를 늦추어 몸의 긴장을 푸세요.
- ✔ 음식을 드실 때는 냄새, 맛, 식감에 집중하면서 천천히 드세요.
- ✔ 몇 시간마다 잠시 멈추고 심호흡을 해보세요.



2. 기분을 나아지게 만드는 것을 알아보세요

매일 운동하기

매일 신체를 움직이거나 기타 유형의 활동을 하는 것은 귀하의 몸과 마음에 이롭습니다. 시간이 부족하거나 휴일이 필요할지라도, 매일 30분 동안 활동하는 것을 목표로 해보세요. 한꺼번에 다 할 필요는 없습니다.

- ✓ 매일 운동할 시간을 짧게라도 할애해보세요.
- ✓ 거동이 불편하다면, 의자 운동으로 스트레스를 줄일 수 있습니다.
- ✓ 더 자주 걸으시고 가능한 한 계단을 이용해보세요.
- ✓ 전화를 사용할 때는 말하면서 걸어보세요.
- ✓ 걸음 수를 측정하는 경우, 매일 걸음 수를 늘리도록 노력해보세요.



양질의 수면 취하기

스트레스가 수면을 방해할 수 있다는 사실을 이미 알고 계실 겁니다! 또한, 숙면을 취하면 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다. 수면을 우선시하면 더 나은 에너지, 기억력 및 집중력을 얻을 수 있고, 짜증이나 우울함을 덜 느끼게 됩니다.

- ✓ 매일 밤 같은 시간에 잠자리에 들도록 노력해보세요.
- ✓ 그리고 주말에도 매일 같은 시간에 일어나는 것을 목표로 해보세요.
- ✓ 잠자리에 들기 전에는 과식, 카페인 및 알코올 섭취를 피하세요.
- ✓ 가능하면 잠자는 곳을 조용하며 어둡고 시원하게 만드세요.
- ✓ 잠들기 전에 심호흡, 명상 또는 기도를 통해 긴장을 풀어보세요.



바르게 먹기

스트레스를 받으면 설탕, 소금 및 지방이 많은 음식을 찾게 됩니다. 하지만 이러한 음식을 드시거나 알코올을 과다 섭취하면 더 불쾌해질 수 있습니다. 알코올은 스트레스를 완화시켜 주는 것처럼 보이지만, 실제로는 뇌를 훨씬 더 우울하게 만듭니다.

- ✓ 매일 아침, 건강한 아침 식사를 드시도록 노력해보세요.
- ✓ 탄산음료나 주스 대신 물을 마셔보세요.
- ✓ 가능하면 규칙적인 식사 시간을 유지하세요.
- ✓ 고당도, 고지방 식품 대신 신선한 과일을 드셔보세요.
- ✓ 스트레스를 증가시키는 문제를 방지하도록 알코올을 제한하세요.



3. 필요할 때는 도움을 받으세요

일부 질병이나 부상은 친구나 구급상자의 도움으로는 회복할 수 없습니다. 전문가의 도움이 필요합니다. 귀하의 마음도 마찬가지입니다. 특별한 훈련을 받은 사람이 필요할 때가 있습니다.



도움을 요청해야 할 때가 되었다는 징후

- ☐ 오래 지속되는 비탄, 슬픔 또는 걱정으로 사로잡혀 있다.
- ☐ 편안한 수면을 취할 수 없거나, 혹은 너무 많이 잔다.
- ☐ 평소와는 달리 적대적이거나 폭력적으로 행동하는 자신을 발견한다.
- ☐ 알코올이나 약물을 오용하고 있다.
- ☐ 개인 관리와 청결이 저하된다.
- ☐ 평소 즐기던 것들로부터 더 이상 즐거움을 얻지 못한다.
- ☐ 실재하지 않는 것을 보거나 듣는다.
- ☐ 우울했다가 아주 활기차게 변하는 등, 감정 기복이 매우 심하다.
- ☐ 가슴 통증과 호흡 곤란을 동반하는 공황 발작을 겪는다.
- ☐ 충격적인 사건에 따른 플래시백(생생히 떠오르는 과거의 기억)이 있다.
- ☐ 스스로 통제할 수 없다는 침투적 사고를 가지고 있다.
- ☐ 무감각하거나 삶과 단절된 느낌을 받는다.
- ☐ 자살이나 자해에 대해 생각하고 있는 자신을 발견한다.



귀하가 인식하는 징후를 체크하거나 기록하세요.

3. 필요할 때는 도움을 받으세요



도움을 받는 방법

의료 서비스 제공자가 있는 경우, 자신이 느끼는 감정을 알리고 도움을 요청하세요.

그렇지 않다면, 비밀을 보장하는 정신 건강 지원을 받도록 도와줄 수 있는 숙련자에게 연락하세요.

Medi-Cal이 있는 경우, County Mental Health Plan을 통해 정신 건강 서비스가 제공됩니다. tinyurl.com/MediCalMH



캘리포니아 카운티에서는 **연중무휴 정신 건강 핫라인**을 운영하고 있습니다. 위기에 처한 분들이 가까운 곳에서 정신 건강 지원을 받을 수 있도록 도와드릴 것입니다. 인터넷에 접속할 수 있는 경우, 카운티 전화번호를 여기에서 확인할 수 있습니다: tinyurl.com/CountyMH



대부분의 캘리포니아 카운티에는 **2-1-1**이 있습니다. 이 번호는 어느 전화로든 걸 수 있으며, 가까운 정신 건강 관리기관을 찾는 데 도움을 받을 수 있습니다. 교환원은 다양한 언어를 구사할 수 있습니다.



부모는 **공립학교에 다니는 아동**에 대한 무료 정신 건강 평가를 요청할 수 있습니다. 아동은 또한 교내 무료 정신 건강 서비스를 받을 수 있습니다.



많은 **종교 단체**에서는 자신의 정신 건강이나 사랑하는 이들의 건강에 대해 걱정하는 사람들에게 무료 상담을 제공합니다.



자살 예방 정보는 **뒷 페이지**를 참조하십시오.

4. 회복하는 방법을 알아보세요

산불, 지진, 홍수 또는 생명을 위협하는 질병과 같은 파괴적 사건은 끝난 후에도 스트레스와 걱정을 유발할 수 있습니다. 자연재해, 심각한 질병 또는 개인적인 트라우마를 겪은 경우:



좋은 날도 있고 나쁜 날도 있는 것이 정상임을 기억하세요.



중요한 작업을 한 번에 하나씩 처리할 수 있도록 계획을 세워보세요.



가능한 한 빨리 가장 중요한 사람들과 다시 소통해보세요.



정신적 충격을 받았던 때를 '다시 떠오르게' 만드는 것들을 피하세요.



너무 많은 뉴스를 보거나 사건에 대해 끝없이 이야기하지 마세요.



그 일에 대해 이야기하고 싶지 않을 때는, 가족과 친구들에게 이야기하세요.



외부의 도움이 필요할지도 모른다는 경고 징후가 있는지 주기적으로 확인하세요. 다음과 같은 증상이 있다면 교육을 통해 도움을 받으세요:

- ✔ 강렬하거나 예측할 수 없는 감정
- ✔ 비정상적인 생각 또는 행동 변화
- ✔ 경직된 대인 관계
- ✔ 스트레스와 관련된 신체적 증상



5. 다른 사람들을 도와주세요

마음을 위한 구급상자에 대해 배우는 동안, 귀하는 자신에 대한 것을 인식했을 수 있습니다. 그리고 극심한 스트레스나 정신 건강 관련 질환으로 어려움을 겪고 있는 다른 사람들과, 그들을 도울 수 있는 방법을 생각해 보셨을 겁니다.

정신 건강 지원이 필요한 사람을 도울 수 있는 방법은 다양합니다. 대부분의 사람들은, 다른 사람의 사랑과 지원을 받을 때 더 빠르게 치유됩니다. 사람마다 다를 수 있습니다만, 다음은 귀하가 누군가를 도울 수 있는 몇 가지 조치입니다.



도움이 되는 것

- ✓ 이야기할 기회를 찾아보세요.
- ✓ 하나의 주제에 집중하세요.
- ✓ 침착함을 유지하세요.
- ✓ 귀하가 듣기만 하는 것을 원하는지 물어보세요.
- ✓ 어떻게 도울 수 있는지 물어보세요.
- ✓ 말을 하기보다는 더 많이 들어주세요.
- ✓ 그들이 자신의 행동과 증상을 느끼는 방식을 존중해주세요.
- ✓ 대화는 '나'를 기준으로 시작하세요. 예를 들면, '당신이 걱정된다'가 아닌 '나는 걱정된다'라고 표현하세요.
- ✓ 그들이 공유하는 것을 반영하세요. "당신이 지금 매우 기분이 좋지 않다고 들었어요."
- ✓ 공감할 수 있다면, 귀하의 어려움을 공유하되 상대방에게 초점을 맞추세요.
- ✓ 회복 능력에 대한 자신감을 표현하세요.
- ✓ 만약 누군가 자신이나 다른 사람을 해치겠다고 말한다면, 조치를 취하세요.
 - 도움을 요청하는 것은 용기의 표시임을 상기시켜주세요.
 - 의료 서비스 제공자와 상담하거나 핫라인에 전화하도록 강력히 권하세요.
 - 그들이 거절한다면, 직접 핫라인이나 제공자에게 전화하여 조언을 구하세요.
 - 누구에게 전화해야 하는지, 결제 방법과 같은 장벽을 극복하도록 도와주세요.
- ✓ 질병에 걸린 사랑하는 이가 스트레스에 대처할 수 있도록 직접 도움을 구하세요.



5. 다른 사람들을 도와주세요

도움이 되지 않는 것

- ✕ 판단, 실망 또는 비판.
- ✕ 말을 너무 많이 하는 것.
- ✕ 귀하가 모든 답을 가지고 있다고 생각하는 것.
- ✕ 그들이 원하지 않는 대화나 해결책을 강요하는 것.
- ✕ 귀하의 의견을 강요하는 것.
- ✕ 농담을 하거나 비꼬는 것.
- ✕ 그들의 말을 과장하는 것.
- ✕ 태도를 바꾸라고 하거나 '그만 두라'고 말하는 것.
- ✕ 모든 것이 괜찮을 것이라고 말하거나 고통을 없애달라며 기도하는 것.
- ✕ 죄악, 악마 또는 도덕적 및 정신적 결함을 탓하는 것.
- ✕ 그들의 경험이 최악은 아니어서 다행이라고 말하는 것.
- ✕ 그들의 질병을 가볍게 취급하거나, 모든 사람이 가끔은 '미치기도' 한다고 암시하는 것.
- ✕ 개입 후 즉각적인 결과 또는 개선을 기대하는 것.
- ✕ 비밀 유지를 약속하는 것.



5. 다른 사람들을 도와주세요: 청소년

어린이와 10대들은 재난이나 기타 충격적인 사건 이후에 종종 어려움을 겪습니다. 성인이 그들을 도울 수 있는 방법은 많습니다.

- ✓ 커뮤니티 내에서 회복을 돕는 사람들을 알려주세요.
- ✓ 사건에 관해 뉴스 및 소셜미디어에서 노출되는 것을 제한하세요.
- ✓ 가족 및 친구와 다시 소통하도록 도와주세요.
- ✓ 익숙한 루틴을 가능한 한 빨리 다시 설정해주세요.
- ✓ 기대할만한 긍정적인 것을 제안하세요.
- ✓ 질문을 유도하고 여러 번 설명하도록 하세요.
- ✓ 아이들이 경청할 때, 귀하가 사건에 대해 어떻게 논의하고 있는지 의식해야 합니다.
- ✓ 그들을 보호하기 위해 힘겨운 사실들을 부인함으로써 신뢰를 약화시키지 마십시오.
- ✓ 육체적 또는 정서적인 스트레스 징후를 주시하세요.
- ✓ 자녀가 심각한 반응을 보일 경우 도움을 받는 방법을 알아보세요.
 - 만일 아이가 위험한 행동을 하거나, 자신이나 타인을 해치는 것에 대해 이야기한다면, 즉시 전문가에게 도움을 요청하세요.
 - 아이의 의료 서비스 제공자에게 알리거나, 2-1-1로 전화를 걸어 도움을 요청하십시오.



아이들이 정신 건강을 이해하는 데 도움이 되는 자료

Each Mind Matters: Children and Schools (어린이 및 학교)
tinyurl.com/EMMchildren

Support for Family Members and Caregivers (가족 및 간병인 지원)
tinyurl.com/MHcaregivers

정신 건강에 대한 유용한 정보

California Office of the Surgeon General
(캘리포니아주 의무총감 사무국)
tinyurl.com/CASTress

스트레스 관리 자료, 성인, 부모 및 어린이의 스트레스 관리에 유용한 팁



California Health & Human Services Agency
tinyurl.com/CCHSyouthmentalhealth

아동의 정신 건강을 지원하는 데 도움이 되는 리소스 허브



California Mental Health Services Division
(캘리포니아 정신 건강 서비스 부서)
tinyurl.com/CalMentalHealth

어린이, 청소년, 성인 및 고령자를 위한 주 정신 건강 프로그램



Take Action for Mental Health
takeaction4mh.com

캘리포니아 정신 건강 운동의 자원



National Alliance on Mental Illness (NAMI, 미국정신과협회)
nami.org

정신질환자와 그들을 사랑하는 사람들을 위해 다양한 무료 자원 제공(영어 및 스페인어)



Substance Abuse and Mental Health Services Administration
(약물 남용 및 정신 건강 서비스 관리)
samhsa.gov

정신 및 약물 남용 장애가 있는 사람들과 그 가족의 삶을 개선하기 위해 추천 및 자료를 제공하는 연방 기관



National Institute of Mental Health (NIMH, 국립정신건강연구소)
tinyurl.com/NIMHhelp

연방 기금으로 운영하는 연구 기관으로 영어와 스페인어로 작성된 증거바탕(중심)의 정신 건강 자료 제공



추가 자료

더 많은 정신 건강 리소스에 대한 링크를 보려면 다음을 방문하십시오
listoscalifornia.org/community-projects/mental-health/



자살 예방

자살은 언제든지 누구에게나 영향을 미칠 수 있지만, 특히 힘든 사건이 발생하는 동안 또는 발생한 후에 취약해집니다. 만약 귀하가 감정에 사로잡히거나, 자해를 생각하거나, 아니면 단지 대화할 누군가가 필요하다면:

National Suicide Prevention Lifeline (국가 자살 예방 생명의 전화) 명칭이 **Suicide and Crisis Lifeline** (자살 및 위기 생명의 전화) 으로 변경되었습니다. 무료 핫라인 988번으로 언제든지 연락해주세요.

Text Crisis Line 741-741 로 HOME 문자를 보내세요

스페인어 사용자는 888-628-9454 로 전화하세요

한국어 사용자는 877-727-4747 로 전화하세요

LGBTQ+ 청소년은 866-488-7386 으로 전화하거나 678-678 로 **START** 문자를 보내세요

누군가에 대해 걱정하고 계신가요?
누군가가 자살의 위험에 처해있다는 징후와 그들을 돕는 방법을 알아보세요.

징후 알아보기 (영어)
suicideispreventable.org

징후 알아보기 (스페인어)
elsuicidioesprevenible.org

API용 자살 예방 자료 커뮤니티 (한국어, 몽족어, 라오어, 필리핀어, 베트남어, 중국어, 크메르어) tinyurl.com/APISuicide



Deaf and Hard of Hearing Suicide Prevention Hotline (청각장애 및 난청 자살 예방 핫라인)

TTY Dial 711, 연결 후 988

839-863 으로 HAND 문자 보내기



.....
준비된 캘리포니아:

ListosCalifornia.org

 @ListosCA

 @ListosCalifornia

 @ListosCalifornia

