

# 위기 지원



## 십대 자녀가 우울증에 대처하도록 돕기

### 한눈에 보기

- 십대들의 삶은 힘들 수 있고 많은 청소년들이 우울증을 앓기도 합니다. 하지만 여러분의 도움과 지원으로 아이들은 이를 극복할 수 있습니다.
- 우울증의 징후는 과민하거나 화난 기분, 설명할 수 없는 통증, 자기 비판, 나쁘거나 위험한 행동일 수 있습니다.
- 십대를 돕기 위해서는 우울증에 대해 배우고, 인내심을 갖고 지원하며, 친구를 만나고 건강을 유지하도록 격려하고, 올바른 치료를 제공할 수 있습니다.



## 십대 자녀가 우울증에 대처하도록 돕기

십대들의 삶은 힘들 수 있습니다. 청소년들은 격렬한 호르몬, 성장에 대한 사회적, 정서적 압력, 학교에서의 요구에 대처하고 있습니다. 따라서 많은 부모가 십대 자녀가 때때로 감정기복이 심하고 대하기 어렵다고 생각하는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 그러나 종종 전형적인 십대 감정처럼 보일 수 있는 것이 실제로는 우울증일 수 있습니다. 십대 자녀가 자주 짜증을 내며 행동한다면, 이 자료를 통해 자녀에게 우울증이 있는지 여부와 자녀가 대처하도록 도울 수 있는 방법을 알 수 있습니다.



## 십대 우울증의 징후

- **짜증이 나거나 화난 기분** – 우울한 사람은 슬퍼 보여야 한다고 생각할 수도 있지만, 우울한 십대는 심술궂거나 적대적이거나 화를 터뜨릴 가능성이 더 큽니다.
- **설명할 수 없는 통증** – 우울한 십대는 학교 보건 교사에게 더 자주 가거나 복통이나 두통과 같은 모호한 문제에 대해 불평할 수 있습니다.
- **자기 비판** – 우울한 십대들은 무가치함, 거부감, 실패감에 사로잡힐 수 있습니다.
- **학교 성적 저하** – 우울증이 동기 부여 또는 준비의 부족을 초래하여 낮은 성적으로 나타날 수 있습니다.
- **위험한 행동** – 우울한 십대는 안전하지 않은 성관계, 도둑질, 싸움, 위험한 운전 또는 약물 사용에 관여할 수도 있습니다. बे기, 굶기, 화상 등의 자해 및 과도한 피어싱이나 문신 등은 십대에게 도움이 필요하다는 신호일 수도 있습니다.

십대 자녀가 우울하다고 생각되면 의사에게 데려가십시오. 의사는 문제의 요인일 수 있는 다른 상태를 배제하거나 우울증을 진단할 수 있습니다. 십대 자녀가 2주 이상 심술을 부리거나 우울하게 행동하고 다음 증상 중 4개 이상이 나타나면 의사는 우울증을 진단할 수 있습니다.

- 수면 문제(보통 너무 많이 잠).
- 즐기던 활동에 대한 흥미 상실.
- 친구에 대한 관심 상실.
- 식욕이나 체중의 변화.
- 에너지 부족.
- 집중하거나 결정을 내리는 것을 어려워함.
- 무가치감이나 죄책감.
- 안절부절 못하거나 게으른 행동.
- 죽음이나 자살에 대한 생각.



## 우울증 치료 방법

우울증은 청소년 5명 중 1명에게 영향을 미치며, 여아가 남아보다 2배 더 많습니다. 일부 십대는 스스로 점차 나아지기도 하지만 많은 경우 우울증을 극복하기 위해 도움이 필요합니다.

성인과 마찬가지로, 우울증이 있는 십대의 주요 치료법은 항우울제 또는 상담(또는 둘 다)입니다. 십대 자녀가 항우울제를 처방 받은 경우, 복용을 시작하기 전에 이러한 약물의 위험과 이점을 확실히 이해하셔야 합니다. 그리고 일단 복용을 시작하면 기분이 훨씬 좋아지더라도 의사와 먼저 상의하지 않고 약을 중단하지 않는 것이 중요합니다. 갑자기 중단하면 증상이 악화될 수 있기 때문입니다.

십대 자녀가 어떤 치료를 받든, 기분 변화의 징후가 있는지 확인하십시오. 상태가 악화되는 것이 걱정된다면 의사와 다시 상담하십시오. 또한 자녀가 자해하거나 자살할 수 있다는 걱정이 생긴다면 즉시 도움을 받으십시오.





## 십대 자녀를 도울 수 있는 방법

우울증을 치료하지 않으면 청소년의 자존감에 영향을 미치고 약물 남용 및 자살과 같은 파괴적인 행동으로 이어질 수 있습니다. 그러나 다음과 같이 도움을 줄 수 있는 방법이 많이 있습니다.

- **우울증에 대해 알아보기** – 십대 자녀에게 우울증은 질병이며 다른 질병과 마찬가지로 치료가 필요하다고 설명하십시오. 그들이 겪고 있는 일을 가족이 이해할 수 있도록 도와주세요.
- **인내심을 갖고 지원하십시오** – 치료가 효과를 보이려면 시간이 걸린다는 점을 이해하십시오.
- **자녀가 활동을 하도록 독려하십시오** – 운동은 우울증 퇴치에 도움이 될 수 있습니다.
- **나가서 친구들을 만나라고 권유하십시오** – 너무 많은 시간을 혼자 보내는 것은 정서적 건강에 좋지 않습니다.
- **자녀의 기분을 주시하십시오** – 우울증이 호전되지 않고 악화되는 것 같으면 의사에게 연락하십시오.
- **자녀가 치료를 받도록 도와주십시오** – 의사에게 데려가고, 상담 세션에 참석하고 처방된 약을 복용하는지 확인하십시오.



## 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.