

위기 지원



정신 건강에 대해 이야기하는 방법



정신 건강을 둘러싼 낙인은 정신 건강에 대해 이야기하는 것을 어렵게 만듭니다. 도움을 요청하거나 친구나 동료가 어떻게 지내고 있는지 확인하는 것이 불편할 수 있고, 어떤 말을 해야 하는지, 어떻게 이야기를 꺼내야 하는지 모를 수 있습니다.

결국 중요한 것은 상대방의 말을 경청하고 도움을 주기 위해 곁에 있다는 것을 보여주는 것입니다. 마찬가지로, 도움을 요청하는 경우 "올바른" 방법이 없습니다. 신뢰할 수 있는 누군가에게 다가가 여러분에게 도움이 필요하다고 말하면 됩니다.

다음은 자신의 정신 건강에 대해 이야기할 수 있는 몇 가지 좋은 방법과 다른 사람들의 정신 건강 문제를 확인할 수 있는 방법에 대한 제안입니다.



도움을 받을 수 있는 사람

정신 건강에 대해 도움이 필요하다고 느낄 때 누군가에게 연락하기가 어려울 수 있지만, 대부분의 사람들은 돕기를 원하고 연락을 준 것에 대해 좋게 생각합니다.

누구에게 이야기할 것인지 결정할 때, 여러분의 삶 속에서 여러분이 비밀을 털어놓을 수 있을 정도로 신뢰하고 공감능력과 감성지능을 가진 사람을 생각해봅시다. 여러분이 존경하고 비밀을 털어놓을 수 있을 정도로 편안하게 생각하는 가족, 가까운 친구, 선생님, 멘토 또는 다른 사람들이 있습니까?

대화를 시작하기 전에 분위기를 조성하고 싶다면 상담하고 싶은 것이 있다고 말하고 이야기할 시간을 정하십시오. 편안하고 방해받지 않고 말할 수 있는 사적인 공간을 찾으십시오.

직접 얼굴을 맞대고 하는 대화가 너무 부담스럽다면 문자를 통해서 이야기해봅시다. 의사소통의 수단이 도움을 요청하고 여러분이 신뢰하는 사람과 연결하는 데 장벽이 되어서는 안됩니다.



도움 요청을 위한 제안

하고 싶은 말을 미리 적어 두면 생각을 집중하는 데 도움이 될 수 있습니다. 한 번의 대화에서 여러분이 겪은 일을 모두 이야기해야 한다고 생각하지 마십시오. 여러분이 겪고 있는 일에 대해 이야기하는 것은 여러 번의 대화를 거쳐야 하는 과정인 경우가 많으며, 이야기를 나누는 상대에 따라 조금씩 다를 수 있습니다.

자신을 어떻게 표현해야 할지 또는 무엇을 말해야 할지 모른다고 해서 걱정할 필요는 없습니다. 단순히 상대방에게 기분이 좋지 않으며 어디에 의지해야 할지 모르겠다고 도움이 필요하다고 말하십시오. 있는 그대로 말하십시오. 상황을 가볍게 만들거나 별 일 아닌 것처럼 이야기하지 마십시오. 여러분의 정신 건강은 중요하며 여러분에게 관심있는 사람은 여러분을 짐처럼 생각하지 않을 것입니다.

어떤 종류의 도움을 원하는지 생각해봅시다. 상담을 할 전문가를 찾는 데 도움이 필요한가요, 진료 예약에 여러분과 동행할 사람을 원하나요, 아니면 그저 이야기를 들어줄 사람을 찾고 있나요? 다른 사람들에게 그들도 도와줄 수 있다는 사실을 알려주십시오.

어떤 상황에서는 바라던 응답을 얻지 못할 수도 있습니다. 정신 건강은 어떤 사람들에게 있어서는 대화하기 어려운 주제일 수 있습니다. 이는 정보 부족, 문화적 측면, 그들의 배경 또는 기타 모든 다른 상황으로 인한 것일 수 있습니다. 중요한 것은 여러분이 이 때문에 다른 곳에서 도움을 찾는 것을 멈추지는 않아야 한다는 것입니다.



주체적인 의사결정

정신 건강에 대한 세부 정보를 누구와 공유하고 어떤 측면에 대해 이야기하고 싶은지는 자신이 결정합니다. 마음에 드는 자료를 찾았다면 다른 사람과 공유하여 자신의 상태에 대해 알려주십시오.

신뢰할 수 있는 친구와 가족들에게 여러분의 정신적 건강에 관해 이야기하는 것이 좋은 시작점입니다. 결국 여러분은 전문가와의 상담을 원하게 될 수도 있습니다. 그들은 여러분이 어려움을 헤쳐 나가는 것을 돕기 위해 훈련된 사람들이기 때문입니다. 전문가 뿐만 아니라 가족과 친구들로 구성된 굳건한 지지 네트워크를 구축하는 것이 중요합니다.

여러분에게 즉각적인 도움이 필요하다는 것을 알게 되면 망설임 없이 신뢰할 수 있는 누군가에게 연락하고, 응급실을 방문하거나 위기 상담전화에 연락하십시오.



연락 방법

다른 사람의 안녕이 걱정되고 그 사람을 확인하고 싶을 때, 대화를 시작하는 방법을 잘 모를 수 있습니다. 말하기가 어렵더라도 상대방이 먼저 문제를 꺼내 주길 바라며 대화를 미루지 마십시오. 정신 건강은 중요하며 필요한 도움을 빨리 받을수록 회복을 더 빨리 시작할 수 있습니다.

대화를 위한 적절한 시간과 장소를 선택하고 최근 기분이 어떨지 물어보는 것부터 시작할 수 있습니다. "너" 대신 "나"에 초점을 맞춰서 이야기해보십시오. 예를 들어, "내가 보기에 네 행동이 최근에 변한 것 같아서 나는 걱정이 돼. 잘 지내고 있니?"와 같은 식입니다. 표현하는 방식에 너무 사로잡히거나 걱정하지 마십시오. 여러분이 곁에 있다는 것을 전달하는 것이 중요한 부분입니다.

중립적이고 판단하지 않는 언어를 유지하고 대화의 방향과 속도와 관련하여 상대방이 리드하게 하십시오. 상대방이 심문을 받고 있는 것처럼 느껴서는 안 됩니다. 여러분은 역할은 상대방의 문제를 해결하는 것이 아니라 여러분이 할 수 있는 한 경청하고 지원을 제공하는 것입니다.



여러분이 곁에 있다는 것을 보여주십시오

여러분은 상대방이 인정받고 이해 받고 있다고 느끼기를 원합니다. 대화 중에 명확하게 해야 할 사항이 있으면 상대방이 말한 내용을 되풀이하십시오. 상황을 주도하거나 무엇을 해야 하는지 지시하지 마십시오. 다음 단계가 무엇인지 상대방으로부터 힌트를 얻고 어떤 종류의 지원이 필요한지 물어보십시오.

상대방이 말하는 내용에 공감할 수 있다면 자신의 경험을 언급하여 자유롭게 공감하되 대화의 초점을 자신에게 맞추지 마십시오. 상대방과 상대방의 안녕에 초점을 맞추십시오. "그냥 한 단계일 뿐이야" 또는 "큰 문제는 아니야"와 같은 말로 상대방의 감정을 묵살하지 마십시오.

판단력을 사용하여 앞으로의 최선의 행동 계획을 판단하십시오. 때때로 누군가는 스스로에게 위험이 될 수 있으며 전문적인 도움이 필요할 수 있습니다. 상대방이 즉각적인 위험에 처한 것처럼 보이면 즉시 전문가의 도움을 받거나 응급 서비스에 연락하십시오.



후속 조치를 위한 팁

상대방에게 이것이 일회성 대화가 아니라 여러분이 앞으로도 대화를 나누기 위해 곁에 있을 것이라는 점을 알려주십시오. 그러나 상대방과 나누는 모든 대화가 정신 건강을 중심으로 이루어져야 한다고 생각하지는 마십시오. 상대방의 삶에 긍정적인 영향을 미치기 위해 노력하십시오. 활동이나 사고 모임에 함께하도록 그들을 초대하십시오.

단어 선택에 주의를 기울이고 진단으로 사람을 정의하지 않도록 주의하십시오. 예를 들어 누군가를 "조울증"이라고 부르는 대신 "조울증이 있는 사람"이라고 말합니다. "정신 나간" 또는 "미친"과 같은 경멸적인 용어를 사용하지 마십시오.

누군가가 직면하고 있는 정신 건강 문제에 대해 배우는 것은 여러분이 상대를 위해 곁에 있다는 것을 보여주는 지지적인 방법이 될 수 있습니다. 도움이 되는 자료를 발견한 경우 해당 상태를 겪고 있는 사람에게 전달하는 것을 두려워하지 마십시오.



출처:

Child Mind Institute. How to Support a Friend With Mental Health Challenges.
childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/

새 창에서 열기

Child Mind Institute. How to Talk About Mental Health Issues.
childmind.org/article/talk-mental-health-issues/

새 창에서 열기

Child Mind Institute. How to Talk to Your Parents About Getting Help.
childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/

새 창에서 열기

Mental Health America. Time To Talk: Tips For Talking About Your Mental Health.
mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health

새 창에서 열기

Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem.
mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem

새 창에서 열기

National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.
nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others

새 창에서 열기

National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.
nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend

새 창에서 열기

National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.
nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

새 창에서 열기

Optum. Myths and Facts About Mental Health.
livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth

새 창에서 열기



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

Optum

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.