정신 건강에 대해 이야기하는 방법

정신 건강과 관련해서는 낙인과 같은 것이 있으므로 정신 건강에 대해 이야기하는 것이 어려울 때가 많습니다. 도움을 요청하거나 친구나 동료의 안부를 묻는 것이 불편할 수도 있고, 어떤 말을 해야 할지, 어떻게 주제를 꺼내야 할지에 대해 망설여질 수도 있습니다.

정말 중요한 것은 상대방의 이야기를 경청하고 지지를 보여주는 것입니다. 마찬가지로 도움을 요청하는 경우에도 '올바른' 방법이란 없으며, 믿을 수 있는 사람에게 다가가 도움이 필요하다고 말하는 것이 중요합니다. 올바르게 본인의 정신 건강에 대해 이야기하는 방법과 다른 사람의 정신 건강을 확인하는 방법에 대한 몇 가지 제안은 다음과 같습니다.

도움을 받을 수 있는 곳

정신 건강에 대한 도움이 필요하다고 생각되더라도 선뜻 도움을 요청하는 것은 어려울 수 있지만, 대부분의 사람들은 도와주고 싶어 하고 도움을 요청받는 것을 환영할 것입니다.

도움을 요청할 상대를 결정할 때는 주변에서 속마음을 털어놓을 수 있고 공감 능력과 감성 지능이 있는 사람이 누구인지 생각해 보세요. 가족, 친한 친구, 선생님, 멘토 또는 존경하고 편안하게 마음을 터놓을 수 있는 사람이 있나요?

대화를 하기 전에 미리 분위기를 조성하고 싶다면 해당하는 사람에게 상담하고 싶은 사항이 있다고 말을 한 후 이야기를 나눌 시간을 잡으세요. 방해받지 않고 편안하게 이야기할 수 있는 개인적인 공간을 찾아보세요.

직접 얼굴을 보고 대화하는 것이 너무 부담스럽다면 문자 메시지로 연락해 보세요. 의사소통 방법으로 인해 도움을 요청하고 신뢰할 수 있는 사람과 연락을 하는 데 방해가 되어서는 안 됩니다.

도움을 요청하기 위한 제안

하고 싶은 말을 미리 메모로 적어두면 생각에 집중하는 데 도움이 될 수 있습니다. 한 번의 대화로 모든 감정을 다 표현해야 하는 것은 아닙니다. 겪고 있는 상황에 대해 이야기하는 것은 여러 차례의 대화를 통해 수행되는 과정이며, 그 방법은 대화 상대에 따라 조금씩 다를 수 있습니다.

상황을 표현하는 방법이나 무슨 말을 해야 할지 모르겠다면, 걱정하지 말고 간단하게 상대방에게 내가 기분이 좋지 않고 누구에게 도움을 청해야 할지 모르겠으니 도움을 받고 싶다는 의사를 전달하세요. 상황을 가볍게 여기거나 대수롭지 않게 넘기지 말고 있는 그대로를 말하세요. 여러분의 정신 건강은 중요하며 여러분을 소중하게 생각하고 최우선으로 생각하는 사람이라면 이를 부담스럽게 생각하지 않을 것입니다.

상담 전문가를 찾기 위한 도움이 필요한지, 약속에 함께 가줄 사람이 필요한지, 아니면 그냥 들어줄 사람이 필요한지와 같이 어떤 도움이 필요한지를 생각해 보세요. 나에게 어떤 방법이 도움이 되는지를 다른 사람들에게 알려주세요.

원하는 답을 얻지 못하는 경우도 있습니다. 정신 건강은 정보 부족, 문화적 측면, 특정 사람의 배경이나 다른 이유로 인해 누군가에게는 말하기 어려운 주제일 수 있습니다. 중요한 것은 이러한 이유로 어딘가에서 도움을 받는 것이 방해되지 않아야 한다는 것입니다.

결정자는 나

정신 건강에 관한 자세한 내용을 누구와 공유할지 그리고 어떤 측면에 대해 이야기할지에 대해서는 내가 결정하는 것입니다. 마음에 드는 리소스를 찾았다면 다른 사람들과 이를 공유하여 자신의 상태에 대해 알려주는 것도 좋은 방법입니다.

신뢰할 수 있는 친구나 가족과 나의 정신 건강에 대해 이야기를 나누는 것이 좋은 출발점이 될 수 있습니다. 궁극적으로는 어려움 극복과 관련된 지원을 제공할 수 있도록 훈련된 전문가와 상담하는 것이 좋습니다. 전문가뿐만 아니라 가족 및/또는 친구가 포함된 강력한 지원 네트워크를 구축하는 것이 중요합니다.

당장 도움이 필요한 경우에는 주저하지 말고 신뢰할 수 있는 사람에게 도움을 요청하거나 응급실을 방문하거나 위기 상담 핫라인에 연락하세요.

나의 지지를 보여주세요

여러분은 상대방이 인정받고 이해받고 있다는 느낌을 받기를 원할 것입니다. 대화 중에 명확히 해야 할 내용이 있다면 상대방이 말한 내용을 다시 반복하세요. 상황을 지배하려고 하거나 어떻게 하라고 지시하지 마세요. 상대방으로부터 다음 단계에 대한 힌트를 얻고 어떤 종류의 도움이 필요한지 물어보세요.

상대방의 말이 공감된다면 나의 경험을 떠올리며 자유롭게 공감하되, 나에 대한 이야기는 하지 마세요. 상대방과 그의 웰빙에 집중하세요. “그냥 한 과정일 뿐이야” 또는 “별거 아니야”와 같은 말로 상대방의 감정을 치부하지 마세요.

판단력을 통해 최선의 향후 행동 계획을 결정하세요. 때로는 본인 스스로로 인해 위험에 처할 수 있으므로 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다. 누군가가 당면한 위험에 처한 것 같으면 즉시 전문가의 도움을 받거나 응급 서비스에 연락하세요.

후속 조치를 위한 팁

연락한 사람에게 앞으로도 계속 대화하고 싶고, 이번 대화 한 번으로 끝나는 것이 아니라고 알려주세요. 하지만 모든 대화가 상대방의 정신 건강만을 중심으로 이루어져야 하는 것은 아닙니다. 상대방의 삶에 긍정적인 영향을 미치기 위해 노력하세요. 활동이나 사교 모임에 초대를 해보세요.

예를 들어, 누군가를 '조울증'이라고 부르는 대신 '양극성 장애가 있는 사람'이라고 부르는 등 언어 사용에 주의를 기울이고 그 사람을 진단명으로 정의하지 않도록 주의하세요. '정신병자' 또는 '미친 사람'과 같은 경멸적인 용어와 명칭은 사용하지 않아야 합니다.

누군가가 겪고 있는 정신 건강 문제에 대해 알게 되는 여러분이 그 사람을 지지하고 도와 줄 수 있다는 것을 보여주는 것입니다. 도움이 되는 리소스를 발견하면 주저하지 말고 그 문제를 겪고 있는 사람에게 전달해 주세요.

필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 자료와 정보를 알아보세요.

출처

Child Mind Institute. How to support a friend with mental health challenges. childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges.

Child Mind Institute. How to talk about mental health issues. childmind.org/article/talk-mental-health-issues.

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.

Mental Health America. Time to talk: tips for talking about your mental health. mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health.

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

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

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

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

Optum. Myths and facts about mental health. livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth.

Optum

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 143128-022024 OHC