

Optum



**사랑하는 이의 회복을 돕는 여러분을
위한 도움이 여기에 있습니다**

지원 안내

여러분이 아끼는 누군가가 정신 건강 문제나 약물 사용 문제를 가지고 있고, 효과적인 치료를 받지 못하는 것이 걱정되십니까? 안심하세요. 사람들은 성공적인 행동 건강 장애 치료에 참여할 수 있고, 실제로 참여하고 있습니다. 그리고 가족과 친구들의 지원은 큰 변화를 만들어낼 수 있습니다.

여러분이 도울 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

그들과 대화하고 연민을 표현합니다.

개인적 판단은 하지 않으면서 걱정을 표현하고 도와주러 왔다고 말합니다. 대화를 하고 마음을 여는 데 도움이 되는 분위기를 만듭니다. 예를 들어, 다음과 같이 말하는 것으로 시작합니다.

- “정말 걱정했어. 잠깐 이야기할 수 있을까?”
- “그렇지 않으면 누구랑 이야기하고 싶어?” 그리고 “어떻게 도와줄까?”
- “무슨 일이 있는 것 같아. 어떻게 도울 수 있을까?”
- “걱정돼서 네 이야기를 들으러 왔어. 이야기하고 싶어?”
- “최근 너 답지 않은 모습을 봤어. 어떻게 도와줄까?”

그들의 감정을 인정합니다.

열린 마음으로, 적극적으로, 판단하지 않고 이야기를 듣습니다.



솔직하게 말합니다.

관련이 있다면 정신 건강 또는 약물 사용 문제에 대한 가족력에 대해 논의합니다. 외로움을 덜 느끼게 할 수 있습니다.

지원을 찾는 일을 돕겠다고 제안합니다.

그들의 건강 상태를 치료할 수 있다는 확신을 줍니다. 자원을 찾고 치료 서비스를 받을 수 있도록 돕습니다. 예를 들어 findahelpline.com을 방문합니다. ‘Find a Helpline’은 즉각적인 지원, 상담, 정보를 제공하는 무료 온라인 도구로, 50개국 이상에서 사람들을 헬프라인에 쉽게 연결해 줍니다. 헬프라인에 전화해 가장 좋은 다음 단계가 무엇인지 알아보도록 권장합니다.

인내심을 갖습니다.

누군가가 회복 과정에 참여하도록 돕는 것은 시간이 걸립니다. 이야기를 듣고 도와주겠다는 제안을 하면서 계속 관계를 유지합니다.

자신을 돌보는 것도 잊지 않습니다.

누군가를 돌보는 일은 스트레스가 많고 감정적으로 힘든 일일 수 있습니다. 자신의 정신 건강과 행복을 위한 시간을 할애합니다.



회복. 우리가 함께 있습니다.

징후와 증상

정신 건강과 약물 사용 장애는 성격 결함이나 쇠약의 징후가 아닙니다. 매년 수백만 명에게 영향을 미치는 일반적이고 종종 심각한 건강 상태입니다. 또한 다른 건강 상태처럼 정신 건강과 약물 사용 장애도 치료할 수 있다는 사실을 기억해야 합니다.

약물 사용 장애

약물 사용 장애는 약물이나 알코올을 반복적으로 또는 과도하게 사용할 때 발생할 수 있습니다. 지속적으로 사용할 경우 건강 문제, 장애, 중요한 책임 이행 실패 등 개인의 삶에 상당히 부정적인 영향을 미칩니다. 약물 사용 장애는 질병이며 다음과 같은 상황을 포함할 수 있습니다.

- 약물 또는 알코올 사용을 그만두거나 통제할 수 없음
- 직장, 학교 또는 가정에서 실수를 하거나 주요 업무를 수행하지 못함
- 약물 또는 알코올을 사용하기 위해 자신을 위험한 상황에 빠뜨림
- 약물 또는 알코올을 구하기 위해 훔치거나 체포됨
- 약물 또는 알코올 사용으로 입원함
- 내성이 생기고 동일한 신체적 효과를 느끼기 위해 더 많은 양의 약물이나 알코올이 필요함
- 약물/알코올 사용으로 인해 중요한 사람들과의 관계에서 어려움을 겪음

정신 건강 장애

정신 건강 장애는 사고, 기분 또는 행동의 변화를 수반합니다. 이러한 질병은 의학적 상태이며, 생물학적, 심리적, 사회적 요인이 상호작용을 일으켜 발생한 결과입니다. 정신 건강 상태가 있을 때 경험할 수 있는 감정과 행동은 다음과 같습니다.

- 식사 및 수면의 변화(지나치게 많이 또는 적게 먹고, 과도하게 많이 자거나 충분히 잠을 자지 못함)
- 주변 사람들과 멀어짐
- 한때 즐겼던 것에서 더 이상 흥미를 느끼지 못함
- 평소보다 혼란스럽고 건망증이 심하며 화, 짜증 또는 초조함을 느낌
- 평소보다 더 많이 불안, 걱정 또는 두려움을 느낌
- 환청
- 자신 또는 타인을 해칠 생각을 하거나 더 이상 살고 싶지 않음

다양한 상태에서 유사한 징후나 증상이 나타날 수 있으므로 자격을 갖춘 정신 건강 의료 제공자 또는 약물 사용 장애 서비스 제공자가 수행하는 전체 평가가 중요합니다.



지금 도움이 필요하세요?

위급한 상황이거나 의료 응급 상황이 발생한 경우 **지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오.** 위기 상황이거나 자살을 생각하고 있다면 즉시 누군가에게 연락하세요.

Find a Helpline는 50개국 이상에서 사람들을 헬프라인에 쉽게 연결해 주는 무료 온라인 도구입니다. findahelpline.com

Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide은 32개국, 349개 정서 지원 센터의 글로벌 네트워크입니다. 전 세계 회원과 자원봉사자들은 정서적 위기에 처해 있거나 고통받는 사람들 또는 그 주변 사람들을 비밀리에 지원하고 있습니다. befrienders.org

회복 및 회복력에 대한 자세한 내용은 livewell.optum.com



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램 및 관련 내용을 모든 지역에서 이용할 수 있지는 않습니다. 보장 제외 및 제약이 적용될 수 있습니다. Optum®은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF10068021140723-042023 OHC