

#정신 건강에 대해 얘기합시다

Korean | 한국어

우리는 살아 가면서 육체적 건강을 돌보도록 권고 받지만, 우리의 정신 건강 혹은 정신적 안녕을 우선시 하는 것 또한 중요합니다. 다음은 정신 건강 위기를 촉발하는 보다 일반적인 기본 목록입니다. 여러분 혹은 여러분이 사랑하는 사람이 그러한 촉발 요인이 되었을 만한 경험을 한 후 아래의 흔한 조짐 및 증상 중 두 가지 이상을 보일 경우 여러분이나 당사자가 임상적인 도움을 구하는 것이 중요합니다.

정신 건강 위기 혹은 질환을 일으키는 흔한 촉발 요인들

- 스트레스
- 사랑하는 사람의 사망
- 정신적 외상을 초래할 정도의 사건
- 관계의 깨짐
- 알콜과 마약 남용
- 트라우마
- 괴롭힘과 협박
- 사회적 압력과 기대
- 재정적인 기대
- 직장 내 압력
- 개인적인 비현실적 기대
- 성적 성향 혹은 성 정체성에 따른 차별
- 가정 폭력
- 불임과 출산 전후의 사망
- 임신
- 폐경

정신 질환의 흔한 조짐과 증상 알기

명확하게 따지면, “조짐”은 누군가에게서 볼 수 있는 것이고 “증세”는 누군가가 느끼고 경험하는 것입니다.

행동	느낌	신체
<ul style="list-style-type: none">• 은둔• 일을 완료할 수 없음• 알콜 혹은 마약에 의존• 집중력 부족• 사고 모임에 불참	<ul style="list-style-type: none">• 압도감• 가책• 짜증• 좌절감• 자신감 부족• 불행감• 우유부단함• 실망감• 비참함	<ul style="list-style-type: none">• 만성적 피로• 아프고 기운 없음• 두통 및 근육 통증• 구역질• 식욕 감퇴 혹은 상실• 현저한 체중 증가 혹은 감소

이는 흔히 보여지는 조짐 및 증상이며, 실질적으로는 정신 건강 문제가 있는 사람이 위에 나열된 조짐과 증세 중 어느 것도 보이지 않을 수 있다는 것을 아는 것이 중요합니다. 그러므로 하나의 공동체로서 우리가 정신 건강에 대해 지속적으로 긍정적인 문화를 구축하고 부정적 인식과 장벽을 제거함으로써 고립감을 느끼는 사람들이 도움을 청할 수 있는 기회를 만드는 것이 중요한 이유입니다.

도움과 지지는 아주 많은 형태로 가능하며 가족과 친구에서부터 GP 혹은 심리학자와 같은 의료 전문가까지 도움을 받을 수 있습니다.

여러분 혹은 사랑하는 사람이 도움이 필요한 경우 라이프라인 (Lifeline)이 365일, 주 7일, 하루 24시간 운영됩니다. 13 11 14번으로 전화하세요.



Man Anchor

mananchor.com.au



Man Anchor

@ManAnchor

man_anchor

정신 건강 문제의 조짐을 아는 것은 심폐소생술을 아는 것만큼 중요합니다. 둘 다 생명을 살릴 수 있는 능력이 있습니다.