

기타 지원



Wayahead 불안 지원 그룹
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support Groups (정신 건강지원 그룹)
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

커뮤니티 그룹



SANE 포럼
<https://saneforums.org/>



Meetup
소셜 그룹 및 커뮤니티 그룹
<https://www.meetup.com>

가장 중요한 것은 누군가를 위해 그저 곁에 있어주는 것입니다. 진단을 내리기 위해 그곳에 있는 것이 아니라 그저 그들의 말을 듣고 지원하기 위해 그 곁에 있다는 것을 기억하십시오.

상담 전화

Wayahead 1300 794 991
월-금 오전 9시-오후 5시
NSW에서 적합한 서비스를 찾으도록 지원

Lifeline (라이프 라인) 13 11 14
개인적 위기가 있는 사람을 위한 24/7 지원

Kids Helpline (어린이 및 청소년 상담 전화)
1800 55 1800
5-25세를 위한 전화 및 온라인 상담

Beyond Blue 1300 22 46 36
24/7 정신 건강 지원

QLife 1800 184 527
LGBTQI+ 매일 오후 3시부터 오전 12시까지 지원

SANE Australia 1800 187 263
심각한 정신 건강 문제를 가진 사람 또는 친구/가족 지원

Griefline (슬픔 상담 전화) 1300 845 745
슬픔과 상실을 경험하는 사람들을 위한 지원.
오전 8시부터 오후 8시까지, 주 7일 AEST

Suicide Call Back Service (자살 콜백 서비스)
1300 659 467
자살 충동을 느끼는 사람들, 이들의 보호자 및 누군가를 상실한 사람들을 위한 24/7 상담

NSW Mental Health Line (NSW 정신 건강 상담 전화) 1800 011 511
정신 건강 정보 및 병원 안내를 위한 24/7 전화



면책 조항 - 사람들은 복잡다단하고 각각 상황이 다르기 때문에 이 글은 여러분이 걱정하는 사람과 대화를 시작하는 데 도움이 될 수 있는 몇 가지 일반적인 조언일 뿐입니다.

Let's talk about how to be a Mental Health Ally

Korean

2024 Mental Health Month

정신 건강 동맹자가 되는 방법에 대해 이야기해 볼까요



Wayahead®

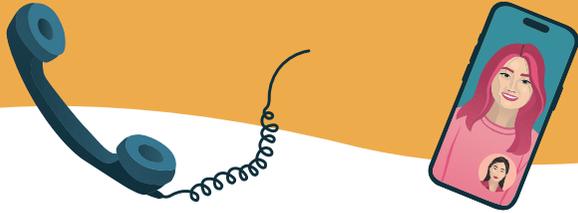
Proudly funded by
NSW GOVERNMENT

Activate
work better together

MENTAL HEALTH MONTH
OCTOBER

01.

소통



사람들에게 다가가 안부를 물어보세요. 사람들의 행동에 어떤 변화가 보이면 시간을 내어 그 사람의 안부를 물어보세요. 산책을 하거나 커피/차를 마시거나 두 사람이 공유하는 공통 관심사를 나누기 위해 만나서 소통할 수 있습니다.

이를 위한 한 가지 방법은 그들에게 문자를 보내거나 전화를 하는 것입니다.

소통할 때 다음과 같은 질문을 해 봅니다.

- 어떻게 지내세요?
- 요즘 평소와 다른 것 같아요. 이야기를 좀 나누어도 될까요?
- 하고 싶으신 이야기가 있나요?

상대방이 여러분의 초대를 거절하는 경우 (기분 나쁘게 받아들이지 마세요. 대화할 준비가 아직 안되었을 수 있어요) 계속해서 안부를 확인하고 가족, 친구 및 커뮤니티와의 소통을 권장하세요.

02.

깊은 경청



누군가 큰 아픔을 겪고 있다면 의사소통이 어려울 수도 있습니다. 이들을 경청하고 이해하는 데 시간을 할애하면 다양한 경험을 위한 공간이 생기고 대화에 부담을 주지 않을 것입니다.

비언어적 의사소통에 주의를 기울이는 것을 포함하여 적극적인 경청을 연습해 보세요. 다음에 무엇을 말할지 계획하지 말고 그리고 의견이나 해결책을 주려하지 말고 그냥 듣기만 해보세요.

- 답변을 하도록 충분한 시간을 주고 (끼어들지 마세요) 이들이 원하는 경우 글을 쓰거나 문자를 보낼 수 있도록 합니다.
- 반응보다 이해하기 위한 경청을 연습하고, 필요한 경우 명확히 하기 위한 질문을 합니다.
- 상대방이 말한 것을 여러분이 이해했다는 것을 알려주고 그들의 경험을 인정해주기 위해 그 사람이 말한 것을 다시 반복해 주는 것이 도움이 될 수 있습니다.



03.

지속적인 지원



누군가에 대해 걱정이 된다면 정기적으로 다시 안부를 확인하는 것이 중요합니다. 여러분이 그렇게 하기에 가장 적합한 사람이 아니라면 그들과 더 가까운 사람이 안부를 확인하는 것이 더 나은 선택이 될 수 있습니다. 가능하다면, 개인적인 소통을 하거나 함께 활동을 할 수 있는 다른 시간을 정합니다.



전문적인 도움

그들에게 추가적인 도움이 필요하다고 생각되시면 그들이 GP를 만나 정신 건강 관리 계획을 세우고 정신 건강 전문가를 만날 수 있는 의뢰서를 받도록 권장하세요.