

간병인 지원

이 서비스는 정신 질환이나 기타 건강 문제가 있는 사람을 돌보는 간병인에게 지원, 교육 및 연결을 무료로 제공합니다.

- **Carer Gateway**
1800 422 737
운영 시간: 오전 8시-오후 5시, 월-금
www.carergateway.gov.au
- **가족 및 간병인 정신 건강 프로그램**
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

동료 지원 및 온라인 커뮤니티

- **Wayahead 불안 지원 그룹**
www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/
- **Beyond Blue 포럼**
forums.beyondblue.org.au
- **SANE 포럼**
www.saneforums.org
- **안전한 피난처**
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

추가 지원 및 자료

- **Wayahead 목록**
NSW 전역의 정신 건강 서비스 및 지원을 찾아보세요
www.directory.wayahead.org.au
- **다문화 정신 건강 포용**
www.embracementalhealth.org.au
- **국립 정신 건강 위원회**
www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

긴급 안전 문제

본인이나 타인의 즉각적인 안전이 걱정되시면 **000**번으로 전화하세요.

24/7 지원 서비스

이 상담 전화 라인은 긴급 정신 건강 및 위기 지원을 위해 언제든지 이용 가능합니다.

- **생명의 전화**
13 11 14
- **자살 방지 전화 지원 서비스**
1300 659 467
- **NSW 정신 건강 상담 전화**
1800 011 511
- **Beyond Blue**
1300 22 46 36
- **13YARN**
13 92 76
원주민 및 토레스 해협 섬주민 위기 지원
- **어린이 헬프라인**
1800 55 1800
- **Headspace**
1800 650 890
- **SANE Australia**
1800 187 263
- **알코올 및 약물 정보 서비스 (ADIS)**
1800 250 015

일반 상담 전화

(업무 시간 중 이용 가능)

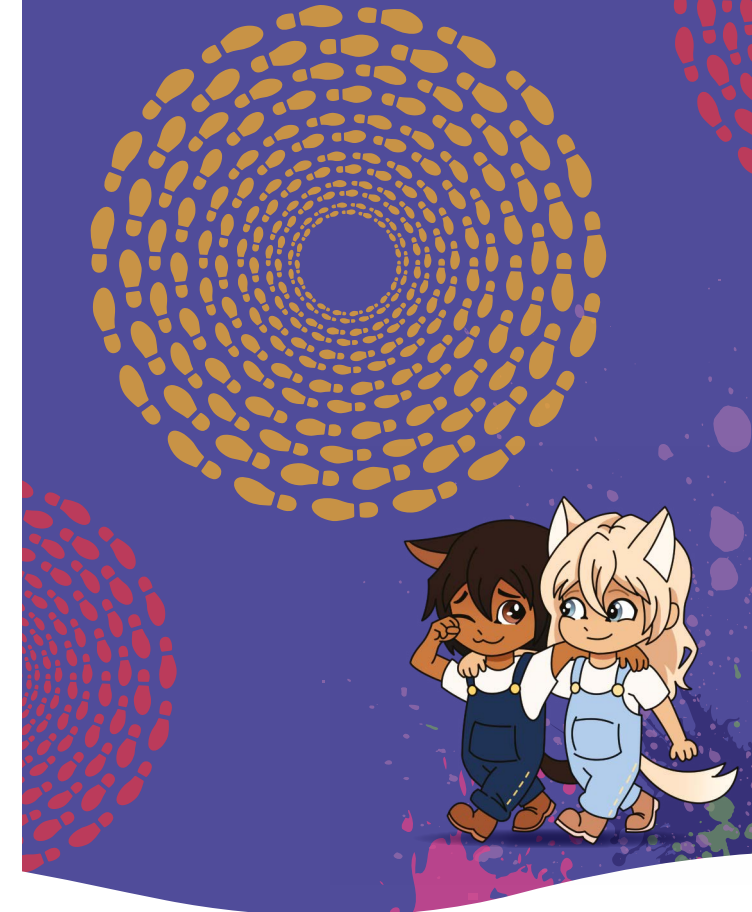
- **Wayahead**
1300 794 991
운영 시간: 오전 9시-오후 5시, 월요일-금요일
NSW의 적합한 정신 건강 서비스 찾기 지원
- **QLife**
1800 184 527
운영 시간: 오후 3시-오전 12시, 매일
LGBTQI+ 지원 및 정보

전문인 지원

추가적인 도움이 필요하시면 GP와 상담하여 정신 건강 관리 계획을 세우고 정신 건강 전문가를 위한 의뢰를 받으세요.

2025
정신 건강의 달

웰빙 여정의 첫 단계들



Proudly funded by

Wayahead®



인식

1단계 인식

자신의 변화 감지하기

첫 번째 단계는 자신에게 변화가 생겼다는 것을 인지하는 것입니다. 이를테면 평소의 자신과는 다른 것을 느끼거나, 생각하는 방식이나 생각의 내용에 변화가 생겼거나, 시간/하루를 보내는 방식에 변화가 생긴 것을 느끼는 것입니다.

예: "뭔가 잘못되었다는 느낌이 들기 시작합니다. 평소보다 더 지치거나 압도당하는 기분일 수도 있습니다. 이것이 자신의 감정에 주의를 기울여야 한다는 것을 깨닫는 첫 번째 단계입니다."

이 단계들은 웰빙 여정에서 여러분이 고려할 수도 있는 제안이나 **유용한 가이드**입니다. 모든 사람의 경험은 다르며, 앞으로 나아가는 데 단 하나의 "올바른" 방법은 없습니다. 각 단계들 사이에서 자신에게 가장 적합한 방식으로 이동할 수 있습니다.

자가 관리 도구

이 도구와 자료들은 정신 건강과 웰빙을 스스로 관리할 수 있도록 돕기 위해 고안되었습니다.

일기 쓰기

생각과 감정을 기록하여 감정을 더 잘 이해하고 관리하세요. 이는 스트레스와 정신적 혼란을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

무료 정신 건강 App 및 플랫폼

(모든 앱은 iOS 및 Android 기기에서 이용 가능합니다)

인정

2단계 인정

지원이 도움이 될 수도 있음을 인식하기

두 번째 단계는 지원이 필요한 상태가 괜찮다는 것을 깨닫는 것입니다. 도움을 요청하는 것은 약함의 표시가 아니라 강함의 표시입니다. 도움이나 가이드가 필요한 때를 인식하고, 편안하게 도움을 요청하는 것이 중요합니다.

예: "도움을 요청하는 것이 괜찮다는 것을 인정합니다. 친구이든, 가족이든 전문가이든 이들에게 이야기하고 도움을 받는 것은 건강하고 중요한 단계입니다."

- **Black Dog Institute** (모든 연령)
CBT 프로그램, 침대를 위한 수면 지원, 청소년을 위한 회복력 훈련, 지적 장애가 있는 성인을 위한 리소스 등 연구 기반 도구를 제공합니다.
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App** (5세 이상)
어린이, 청소년, 성인을 위한 가이드 명상을 제공하는 마음챙김 앱으로, 집중력, 감정 조절, 스트레스 관리를 도와줍니다.
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

행동

3단계 행동

웰빙 향상을 위한 구체적인 단계 취하기

세 번째 단계는 웰빙을 향상시키기 위해 무언가를 하는 것입니다. 여기에는 누군가와 대화하거나, 자신을 위한 시간을 갖거나, 자기 관리를 실천하거나, 전문가의 도움을 받는 것이 포함될 수도 있습니다.

우리는 답답하거나, 압도감 혹은 의욕 상실을 느낄 때가 있을 것입니다. 하지만 괜찮습니다. 그런 순간에는 누군가에게 다가가거나 잠시 멈추어 보는 등의 **작은 걸음**이라도 다시 본 궤도로 돌아오는 데 도움이 될 수 있습니다. 이러한 작은 행동들은 큰 진전이 없다고 느껴질 때에도 **계속해서 앞으로 나아가는 데** 도움이 됩니다.

- **Medibank Digital Tools** (메디뱅크 디지털 도구) (모든 연령)
이 페이지에서는 모든 연령대 및 필요사항을 가진 사람들을 지원하도록 고안된 다양한 디지털 정신 건강 앱, 프로그램 및 플랫폼에 대한 링크를 제공합니다.
www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

우리가 이미 걸은 발걸음을 받아들이고 모든 노력이 소중하다는 것을 기억합니다. 상황이 아무리 더디게 흘러가더라도 **우리는 여전히 앞으로 나아가고 있습니다**. 이번 정신 건강의 달에 우리 모두 웰빙을 계속 돌보고 그 과정에서 서로를 지지해 줍시다.