

희망의 지평선

부모와 돌봄제공자를 위한 실용 안내서
— 아이들의 정신건강을 보호하고
증진시키기 위한 방법

한국어 | Korean



도움이
필요할
때는 전화
또는 문자
상담 이용

전국 자살 예방 라이프라인
전화 988

Pierce County Crisis Line
전화 (800) 576-7764

Crisis Text Line
741741로 문자 HEAL 전송

National Alliance on Mental Health Helpline
62640으로 문자 HELPLINE 전송 또는
helpline@nami.org로 이메일

Teen Link
전화 (866) 833-6546

Trevor Project—LGBTQIA+ 대상
전화 (212) 695-8650

Trans Lifeline—트랜스젠더 대상
전화 (877) 565-8860

Call Blackline—BIPOC 대상
전화 (800) 604-5841

Native and Strong Lifeline—원주민 대상
988로 전화하여 4번을 누르세요

많은 청소년들이 정신건강 문제로 어려움을 겪고 있습니다.

자녀가 트라우마나 정신건강 상의 어려움을 경험할 때 부모로서 고립감이 느껴질 수 있지만, 여러분은 결코 혼자이거나 무력하지 않습니다. 사실, 여러분은 자녀의 정신건강을 돌보는 데 있어 가장 든든한 보호자가 될 수 있습니다!

2023 Healthy Youth Survey(2023년 건강한 청소년 설문조사)에 따르면, 워싱턴 6학년 학생들 중 우울할 때 의지할 성인이 없다고 답한 학생은 믿을 수 있는 성인이 있다고 답한 학생보다 자살 시도를 할 가능성이 거의 5배나 더 높았습니다(23.3% vs 5.1%).

본 안내서에서는 다음 내용을 배울 수 있습니다.

- 감정적 고통의 징후
- 자녀와 정신건강 및 자살에 대해 대화하는 방법
- 가정에서 가족이 사용할 수 있는 감정 조절 및 정신건강 지원 실천법
- 자녀의 건강을 돌보고 지원할 수 있는 자원 찾기

정신건강 101

정신건강은 건강 문제입니다.

행동건강은 전체적인 건강에 있어 핵심 사항입니다. 여기에는 생각, 감정, 행동 방식이 포함됩니다.

신체건강, 정신건강은 환경, 행동, 자원 접근성에 의해 영향을 받습니다. 누구나 때때로 신체건강과 정신건강에 문제를 겪습니다. 일부 사람들은 의료 전문가의 치료가 필요한 상태나 질병을 경험합니다.

전청소년기의 발달

사춘기와 함께 나타나는 신체적 변화에 대해서는 많이 알고 계실 것입니다. 그러나 이 시기에 아이들은 생각하고 세상과 상호작용하는 방식에도 변화를 겪습니다. 전청소년기에 접어들면, 아이들의 뇌는 다른 사람이 생각, 감정, 의견을 가진 존재임을 이해할 수 있도록 성장합니다. 이 시기의 아이들은 자신이 어떻게 인식되는지에 매우 민감해집니다.

사회적 질서와 성역할 및 기대에 대한 인식에도 변화가 있습니다. 전청소년기에는 자기 정체성을 형성하고 자신을 타인과 비교하기 시작합니다. 가족들의 감정과 의견을 더 잘 인식하며, 이전에는 눈치채지 못했던 부모의 스트레스와 감정 상태 변화를 감지할 수도 있습니다.

소셜 미디어와 정신건강

소셜 미디어 활동은 자존감을 낮추고 외모와 타인의 인식에 대한 불안을 증가시킬 수 있습니다. 하지만 소셜 미디어는 아이들이 서로 연결되고 지지하는 주요 수단 중 하나이기도 합니다. 자녀가 소셜 미디어를 사용하기 시작하면 또래 활동 및 직접 만나는 활동으로 연결되는 시간을 가지도록 도와주세요. 아이들이 듣고 보고 있는 것에 대해 열린 대화를 나누세요.

자녀가 소셜 미디어를 사용할 준비가 되었다고 판단되면, 건강한 사회적 교류를 촉진하는 사회적 지원, 온라인 동반자 관계, 그리고 정서적 친밀감을 형성할 기회를 만들도록 격려하세요. 전청소년기 동안에는 아이들의 활동을 지속적으로 모니터링해야 합니다. 이는 소셜 미디어 콘텐츠에 대한 꾸준한 검토, 대화, 그리고 지도를 의미합니다. 아이들이 나이가 들고 디지털 공간에 대해 더 많이 배우면서 자율성을 점진적으로 늘려나가게 할 수 있습니다. 그러면서도 모니터링과 자녀의 사생활 보호 요구의 균형을 유지하세요.

자세한 내용 확인:

- [apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media](https://www.apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media)
- [mhanational.org/youth-tech/online-behavior](https://www.mhanational.org/youth-tech/online-behavior)
- [mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health](https://www.mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health)



아동 및 소셜
미디어에 대한
유용한 자료 확인:
[tpchd.org/
youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)

트라우마, 회복력 그리고 부모

부모와의 긍정적이고 지지적인 관계는 정신건강 문제로부터 자녀를 평생 지켜줄 강력한 보호막이 됩니다. 이런 관계를 일찍부터 형성하는 것이 중요합니다. 특히 아동기 부정적 생애경험(ACE)을 겪은 아이들에게는 더욱 그렇습니다. ACE는 18세 이전에 겪은 다음과 같은 트라우마 사건을 말합니다.

- 폭력, 학대 또는 방임(정서적, 신체적, 성적)을 경험하거나 목격한 경우
- 직계 가족 내 사망 또는 자살
- 다음과 같은 가정에서의 성장:
 - 약물 남용
 - 정신건강 문제
 - 이혼, 별거 또는 투옥으로 인한 부모 상실
 - 불안정한 주거 또는 식품 접근성

세대 간 트라우마에 대하여

어떤 사람들은 세대 간 트라우마의 영향을 받기도 합니다. 이는 가족에서 대물림되며, 사고와 감정, 대인 관계 방식, 심지어 유전에도 영향을 줄 수 있습니다.

세대 간 트라우마는 정신 및 신체 건강 문제의 위험을 높일 수 있습니다. 사려 깊고 공감적인 양육이 이 악순환을 끊는 중요한 첫걸음이 됩니다.

ACE

미국 성인의 약 64%가 최소 한 가지 이상의 아동기 부정적 생애경험(ACE)을 겪습니다. 역사적, 사회적, 환경적 영향으로 인해 주변화되고 소외된 집단에서 이러한 경험을 더 자주 겪는 경향이 있습니다.

만약 자녀가 ACE를 경험하면 가족 전체가 어려움을 겪을 수 있습니다. 아동기 긍정적 생애경험(PCE)은 자녀의 장기적인 건강에 도움이 되는 지지적인 사건들입니다. 이런 경험들은 아이들이 성장하면서 ACE이 미치는 정서적 및 신체적 건강 영향을 상쇄할 수 있습니다.

PCE에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다.

- 돌봐주는 교사나 신뢰할 수 있는 어른
- 즐겁게 놀 수 있는 기회
- 예측 가능한 가정 내 일상
- 자기 자신에 대해 편안함을 느끼는 것
- 안전함을 느낄 수 있는 보호자
- 위안을 주는 신념
- 좋은 친구와 이웃
- 지역 사회 전통
- 학교에서 소속감을 느끼는 것
- 부모 이외의 어른들과의 배려 깊은 관계

이러한 경험들을 가정과 자녀와의 관계에서 늘려 나가세요! 이는 자녀가 건강하고 성공적인 삶을 살도록 돕고, 향후 양육 능력 향상에도 긍정적 영향을 줍니다.

할 수 있는 일은
무엇이 있을까요?
예방하고, 주시하며,
행동하세요.

심각한 문제로 발전하기 전에 예방하세요.

부모는 자녀의 긍정적인 정신건강을 촉진하고 위기가 발생하기 전에 예방할 수 있는 힘을 가지고 있습니다. 다음과 같은 행동을 통해 스스로의 정신건강 관리를 실천하고 자녀도 그렇게 하도록 격려하세요.

- 새로운 대처 기술 배우기
- 감정에 대해 솔직하게 이야기하기
- 자기 관리 실천하기
- 건강한 방식으로 소통하기
- 필요할 때 도움 요청하기
- 감사하는 마음을 갖기

정신건강에 대해 자주 대화하는 것이 도움이 됩니다. 본인의 어려움도 공유하세요. 자녀의 감정 생활에 대해 적극적이고 비판단적인 관심을 보여주세요. 다음과 같은 질문을 해보세요.

- 기분이 어때?
- 무엇 때문에 힘들어하고 있어?
- 요즘 보는 미디어에 대해 어떻게 생각해?
- 친구 관계가 너에게 어떤 영향을 미치고 있어?
- 소셜 미디어를 이용하면서 어떤 기분이 들어?

지지해 주는 어른 및 친구들과 안전하고 안정적인 관계를 맺도록 격려하세요.

가족과 함께 성장하고 배워 가세요.

가족 모두가 함께 힘을 모아 모두 함께 정신 건강을 증진시킬 수 있습니다! **actionsforhealthykids.org**와 **mentalhealthcenterkids.com** 같은 웹사이트에서는 가족을 연결하고 자녀의 웰빙을 증진시킬 수 있는 다양한 활동 아이디어를 제공합니다.

활동에는 다음과 같은 것들이 포함될 수 있습니다.

- 자기 성찰
- 감사의 마음
- 가족 건강 상태 점검
- 가족 자기 관리 계획
- 일기 쓰기
- 긍정 확인
- 마음챙김 호흡
- 가족 독서 모임
- 함께 안전 계획 만들기

예측 가능한 가정생활이 중요합니다! 규칙적인 식사와 취침시간을 지키고 자주 가족과 시간을 보내세요. 자녀가 집안일과 숙제를 잘 하도록 지도하세요. 상황에 맞을 때 자녀가 가족 결정에 의견을 낼 수 있도록 허용하세요.

부모는 자녀의 건강 모든 측면에서 중요한 역할을 합니다. 자녀의 의료 제공자와 정기적인 건강 검진



고유한 필요에
가장 잘 맞는
자원을 **tpchd.org/
youthmentalhealth**
에서 찾으세요

일정을 잡고, 정신건강을 포함하여 걱정되는 건강 문제에 대해 반드시 이야기하세요. 또한 다음을 할 수 있습니다.

- 자녀가 온라인에서 시간을 어떻게 보내는지 주의 깊게 관찰하세요.
- 필요할 경우 위기 서비스를 이용하는 방법을 배우세요.
- 가족 또는 이웃과 함께 긍정적인 경험을 장려하세요.
- 지역사회 행사에 참여하세요.
- 자원봉사를 하세요.
- 함께 놀이를 하세요.
- 함께 운동하세요.
- 정신건강 관련 영상이나 도서를 접하며 생각을 나누세요.
- 정서적 고통의 경고 신호를 배우고 관찰하세요. 그런 신호가 보이면 도움을 요청하세요.

아이의 성장 과정을 지켜보세요.

자녀와 좋은 관계를 구축하면 아이들의 상태를 가장 가까이에서 관찰할 수 있습니다.

다음에 해당한다면, 자녀와 정신건강에 대해 대화할 시간입니다 →

- 뭔가 이상하다고 느끼지만 그 이유를 알 수 없을 때
- 또래와 비교해 행동이 달라 보일 때
- 집, 학교, 친구 관계에서 문제가 발생할 때
- 2주 이상 다음과 같은 증상이 있을 때:
 - 대부분 슬프거나, 화가 나거나, 걱정하거나, 무감각해 보일 때
 - 일상 생활이나 문제, 스트레스를 잘 처리하지 못할 때
 - 조절할 수 없는 고조된 기분을 포함하여 극심한 기분 변화를 보일 때
 - 친구나 사회 활동을 피할 때
 - 명확한 원인 없이 통증이나 불편함을 겪을 때. 두통, 복통, 또는 근육의 심한 경직 등이 포함됨
 - 좋아하던 활동에 흥미를 잃을 때
 - 이전보다 수면 시간이 많이 늘거나 줄 때
 - 자주 악몽을 꾸거나 잠자리에서 실수를 할 때
 - 학교 성적이나 출석에 변화가 있을 때
 - 극단적인 다이어트, 칼로리 계산이나 음식의 양을 조절하려 할 때
 - 멍한 상태이거나 정신이 나간 듯 보이거나 탄생각에 잠긴 것처럼 보일 때
 - 자신이 실패자라고 여기거나 잘할 수 있는 게 없다고 생각할 때
 - 자기 자신에게 상처를 내거나, 화상을 입히거나, 그 밖의 방법으로 스스로를 다치게 할 때
 - 목욕이나 몸단장을 힘들어할 때
 - 약물이나 알코올을 사용할 때
 - 공황 발작이나 불안 발작이 있을 때

공황 발작을 인지하세요.

공황 또는 불안 발작은 갑자기 나타나는 불안 증상으로, 신체적 반응으로 이어집니다. 이런 무서운 발작은 누구에게나 일어날 수 있지만, 지속적인 해를 끼치지 않습니다. 증상은 다음과 같습니다.

- 통제를 잃은 느낌
- 죽음에 대한 두려움 또는 임박한 파멸감
- 심장이 빠르게 또는 요동치듯 뛰는 느낌
- 땀이 나는 증상
- 오한이나 떨림
- 숨쉬기 어려움
- 빠르고 얇은 호흡
- 무기력감 또는 현기증
- 손의 저린 느낌 또는 무감각
- 흉통—심장마비가 오는 것 같은 걱정
- 복통 또는 구역질

공황 발작을 겪고 있는 사람이 있다면, 앉아서 쉴 수 있는 안전한 장소를 찾아 주세요. 이런 발작은 위험하지 않으며 곧 끝날 것임을 알려주세요.

또한 깊게 숨쉬는 것을 보여주고 함께 하도록 격려할 수 있습니다. 맛보고, 냄새 맡고, 듣고, 느끼고, 볼 수 있는 것을 말해보게 하는 등의 그라운드링 운동을 하는 것도 도움이 됩니다.

신속하고 공감적으로 행동하세요.

정신건강 문제가 생기면, 도울 수 있습니다! 자녀에게 지금 겪고 있는 감정은 진실되고 누구나 겪는 것이며, 정신건강 문제는 치료 가능하고 이런 감정을 영원히 느끼는 것이 아님을 상기시켜 주세요.

그다음, 적극적으로 경청하세요. 자녀들이 감정을 이야기할 수 있는 안전한 공간을 만들어 주세요. 질문하는 것은 괜찮지만, 아이들을 지지하고 돕기 위해 곁에 있을 것이라는 사실을 알려 주세요. 열린 마음으로 아이들의 어려움을 들어 주세요.

도움을 구해야 할 가능성이 있을 수도 있습니다. 자녀가 다니는 학교에서 정신건강 서비스를 제공하며, 의료 제공자가 도움을 줄 수도 있습니다. Kids Mental Health Pierce County 또는 WISE Pierce County와 같은 서비스를 통해서도 도움을 받을 수 있습니다.

학교에 개별 지원을 요청할 수 있습니다. Washington Office of Superintendent of Public Instruction(워싱턴 교육감실)은 주 내 모든 공립학교가 대체 학습 경험(ALE)을 제공하도록 요구합니다. 이는 수업의 일부 또는 전부가 정규 교실 시간 외에 제공된다는 뜻입니다.

이 시점에서 자녀의 정신건강 서비스 관련 건강 보험 정책을 잘 알아두는 것이 좋습니다. 보험이 없을 경우 Washington State Healthcare Authority(워싱턴주 건강관리청)로부터 보험을 찾을 수 있도록 도움을 받을 수 있습니다. 위기 안전 계획 수립에 관한 조언은 tpchd.org/youthmentalhealth를 방문하면 됩니다.

자살 경고 신호

자살을 시도하는 청소년 다섯 명 중 네 명은 분명한 경고 신호를 보냅니다. 자살 충동을 느끼는 아동이나 청소년은 다음과 같은 행동을 할 수 있습니다.

- 죽음이나 자살에 대해 말하거나, 글을 쓰거나, 그림을 그리기도 하며 농담 같이 언급
- “곧 여기 없을 거야”, “희망이 없어”와 같은 간접적 표현 전달
- 과도한 죄책감, 수치심, 또는 거절감 표현
- 주변 정리의 시작. 예를 들어 좋아하는 물건을 나누거나 버리기
- 우울한 시기를 지나 갑자기 매우 밝아지는 모습을 보임
- 위험한 행동을 하거나 자신의 건강, 안전, 생명에 무관심해 보임

자녀가 자살 충동을 느낀다고 생각된다면 해야 할 일

자녀가 자살 충동을 느낀다고 생각될 때는 당황하지 마세요. 자녀에게 걱정하고 있으며 도우려 한다는 것을 전하세요. 본능을 믿으세요. 상황이 심각하다고 판단되면 즉시 도움을 요청해야 합니다. 생명을 구하기 위해서라면 비밀을 깨뜨려야 할 때도 있습니다.

자녀에게 우울한 감정을 느끼는지, 자살이나 죽음에 대해 생각하는지 직접 물어보세요. 솔직하고 열린 대화는 자녀가 마음을 털어놓게 하고, 부모의 걱정을 표현할 기회를 줍니다. 자녀의 생각과 감정을 따뜻하고 존중하는 자세로 경청하세요.

이 안내서에서 언급한 지원 자원들이 기억나시나요? 지금이 바로 그런 지원들을 활용할 때입니다. 정신건강 클리닉이나 학교 정신건강 서비스 예약도 큰 도움이 되며, 위기 핫라인은 즉각적인 도움을 줄 수 있습니다.

어떤 선택을 하든, 우울증 아동과 청소년을 돕는 경험이 있는 정신건강 전문가의 조언을 구하는 것이 필수적입니다.

자녀 주변의 다른 주요 성인들에게도 상황을 알리는 것이 필요합니다. 여기에는 가족, 친구, 교사가 포함될 수 있습니다. 아동의 부모나 보호자가 아니라면, 부모나 보호자에게 알리고 즉시 전문가의 도움을 받도록 권하세요.

자해 수단에 대한 접근을 최소화하는 것도 중요합니다. 약물, 총기, 알코올, 칼 및 기타 날카로운 물건을 안전하게 보관하세요.

자녀의 위기 상황에 맞는 적절한 도움을 선택하세요.

자녀가 자신이나 타인에 대해 즉각적인 위험이 있다고 판단되면, 부모나 다른 성인이 항상 아동을 관찰하고 돌봐야 합니다. 그 다음 적절한 도움부터 시작하세요.

- **웜라인:** 비응급 기밀 상담 전화로, 감정을 이야기하고 지원과 자원을 찾을 수 있는 안전한 공간을 제공합니다.
- **핫라인:** 즉각적인 위기 개입을 제공해 자살이나 폭력을 예방합니다.
- **이동식 위기대응팀:** 위기에 처한 사람들을 직접 방문하여 돕는 팀입니다.
- **응급실:** 다른 곳에서 즉각적인 도움을 찾을 수 없다면, 정신건강 위기 상황 시 빠른 도움을 받기 위해 항상 응급실을 방문할 수 있습니다.

그 후에는 다양한 종류의 서비스와 치료를 받을 수 있습니다. 일정한 기간 동안 받는 경우도 있고, 지속적인 치료일 수도 있습니다.

상담사는 다음과 같은 다양한 도움을 제공할 수 있습니다.

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| • 대화 치료 | • 수용과 전념 치료(ACT) |
| • 인지행동치료(CBT) | • 놀이 치료 |
| • 변증법적 행동치료(DBT) | • 내적 가족 체계 치료(IFS) |
| • 안구 운동 민감소실 및 재처리(EMDR) | |

이러한 치료법과 그 외 치료법은 아래에서 더 자세히 알 수 있습니다.

psychologytoday.com/us/types-of-therapy

자녀의 치료 환경은 다양할 수 있습니다. 치료사는 자녀가 혼자, 그룹으로, 또는 부모 혹은 가족과 함께 치료를 받도록 권할 수 있습니다.

치료사의 접근 방식도 다양합니다. 심리학자는 치료를 제공하지만 대개 약 처방은 하지 않습니다. 정신과 의사나 정신과 간호사(ARNP)는 치료와 함께 정신건강 상태에 맞는 약물 처방도 할 수 있습니다.

대부분의 정신건강 상태 증상을 완화하는 데 여러 가지 약물이 도움이 될 수 있습니다. 자녀는 적절한 약을 찾기 위해 여러 약물을 시도해야 할 수도 있습니다.

대화 치료와 약물이 효과적이긴 하지만, 일부는 다음과 같은 통합적, 문화적, 보완적 치료법에도 도움을 받을 수 있습니다.

- 미술 치료
- 음악 치료
- 동물 매개 치료
- 동작 또는 무용 치료
- 조상/문화 의학
- 야외 또는 자연 기반 치료
- 영적/신앙 기반의 지원

위기 관리

자녀가 높은 수준의 지원이 필요한 정신건강 위기를 겪는 경우, 정신건강 전문가는 여러 가지 대응 방안을 갖고 있습니다. 대개 이는 Pierce County Crisis Line 팀이나 응급실에서 시작됩니다. 그들은 서비스와 지원 기관을 연계해 주거나 자녀가 더 집중적인 치료가 필요하다면 병원으로 보내기도 합니다.

입원 프로그램: 보통 3~7일 동안 병원에 입원하여 또래와 함께 주7일, 24시간 치료팀의 관리를 받습니다. 목표는 자녀가 안전하게 집에 돌아가 다른 치료를 계속할 수 있도록 안정화하는 것입니다.

집중 외래 프로그램: 이는 주간 치료 프로그램입니다. 자녀는 가정에 머무르게 되지만, 주 3~5일 치료를 받습니다. 목표는 청소년이 다시 병원에 입원하지 않도록 예방하는 기술을 갖추고 정상적인 일상으로 복귀할 수 있도록 준비시키는 것입니다.

거주시설 치료: 자녀가 장기간 입원 치료가 필요할 경우, 거주형 치료를 받을 수 있습니다. 이 프로그램에서 청소년은 몇 주 또는 몇 달 동안 시설에서 생활하며 안정화와 대처 기술을 배우고 익히게 됩니다.

내 아이에게
도움이 필요합니다.
어디서부터
시작해야 할까요?

의료 응급 상황이라면 911에 연락하세요.

빠른 도움이 필요하면 위기 문자 상담 741741 또는 자살 예방 상담 전화 **(800) 273-8255**를 이용하세요. 가족과 필요에 맞춘 다양한 지원 옵션을 찾을 수 있습니다. 지역 및 국가별 지원 자원의 포괄 목록은 **tpchd.org/youthmentalhealth**에서 확인할 수 있습니다.

소외된 공동체의 아이들은 일반적인 지원 자원이 자신의 필요를 반영하지 못하는 경우가 있습니다. 이 경우 자신의 경험에 더 적합한 도움을 찾는 것이 도움이 될 수 있습니다.

BIPOC

인종차별 및 기타 다른 형태의 억압은 만성적인 외상 스트레스의 일종입니다. 이는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)와 기타 정신건강 문제의 발달에 영향을 미칠 수 있습니다.

미국 의료 시스템, 특히 정신건강 분야에는 차별과 식민지배의 역사가 있습니다. 이 시스템에 대한 불신은 치료를 받는 것을 주저하게 할 수 있습니다.

문화적 역량 강화에 대한 강조가 높아지고 흑인, 원주민 및 유색인종(BIPOC) 정신건강 제공자가 증가하며, 이 커뮤니티를 위해 특별히 마련된 자원을 활용할 수 있습니다.

고유한 필요에 가장 잘 맞는 자원을
tpchd.org/youthmentalhealth에서 찾으세요

성적 지향과 성별

레즈비언, 게이, 양성애자, 트랜스젠더, 퀴어, 간성, 무성애자(LGBTQIA+) 청소년은 불안, 우울, 자살률이 더 높습니다. 이는 이 청소년들의 성적 지향이나 성별 정체성 때문이 아니라, 가족, 또래, 지역사회에서 받는 대우 때문입니다. LGBTQIA+ 커뮤니티에 대한 부정적인 뉴스, 가정 내 불인정, 괴롭힘, 적대적인 정치 환경 등이 정신건강 악화로 이어지는 스트레스를 유발할 수 있습니다. 자녀를 지원하는 방법은 다음과 같습니다.

- 정체성을 인정해 주세요.
- 자녀가 선택한 이름과 대명사를 사용해 주세요.
- 또래와 교류할 기회를 제공해 주세요.
- LGBTQIA+를 긍정적으로 표현한 연령에 맞는 미디어를 함께 보세요.
- 유능한 소아과 의사의 도움을 받으세요.
- 가정 밖에서 이 아이들의 권리, 필요, 행복을 옹호하세요.
- 성 정체성 형성은 걸음마기, 어린이기, 청소년기를 포함한 여러 발달 단계를 거쳐 이루어집니다. 성별에 대해 이야기하는 것이 아이가 정신질환을 가진다는 뜻은 아닙니다. 자녀를 지지해 주세요. 부모의 사랑과 관심을 확신시켜 주세요.
- 학교나 교회 등 환경에서 그들의 필요와 복지를 옹호해 주세요.

건강을 유지하는 좋은 방법은 자녀가 스트레스를 받을 때 특히 성별 불쾌감과 관련된 문제가 있을 때 의료와 자원을 찾는 것입니다.

고유한 필요에 가장 잘 맞는 자원을 tpchd.org/youthmentalhealth에서 찾으세요

장애

발달, 학습, 인지, 신체 또는 정신 장애를 가지고 생활하는 경우 정신질환 증상을 겪을 가능성이 높아집니다. 이는 주변의 대우, 장애를 다루는 스트레스, 또는 신체적 원인 때문일 수 있습니다.

자녀가 장애를 가지고 있다면, 자녀의 치료에는 정신건강도 포함되어야 합니다. 지지적인 치료팀과 비슷한 경험을 가진 또래와의 교류가 중요합니다.

고유한 필요에 가장 잘 맞는 자원을 tpchd.org/youthmentalhealth에서 찾으세요

지역 서비스

Kids Mental Health Pierce County kidsmentalhealthpiercescounty.org

Washington Mental Health Referral Service for Children and Teens(워싱턴 아동 및 청소년 정신건강 의뢰 서비스) (833) 303-5437 | 평일 오전 8시부터 오후 5시까지 이용 가능하며, 온라인으로 요청서 작성도 가능

Comprehensive Life Resources comprehensiveliferesources.org

SeaMar (855) 289-4503 | seamar.org/services-bh

Consejo Counseling (253) 414-7461 | consejocounseling.org

Valley Cities 군대 | (206) 461-3222 | valleycities.org/crisis-contact

HopeSparks (253) 565-4484 | hopesparks.org

Pride Counseling NW LGBTQIA+, 슬라이딩 스케일 방식 | (253) 201-0203 | pridecounselingnw.com

Greater Lakes Mental Health (253) 581-7020 | glmhc.org

Catholic Community Services Family Behavioral Health (253) 759-9544 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Behavior Bridges (253) 262-3409 | behaviorbridges.com

Bridges Center for Grieving Children Support Groups (Mary Bridge) (253) 403-1966 | marybridge.org/patients-visitors/patient-family-support-services/bridges-center-for-grieving-children

Eating Recovery Center 벨뷰/가상 | (425) 454-1010 | eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue

Charlie Health 가상 | (877) 604-7924 | charliehealth.com

Child Advocacy Center Child Sexual Abuse Non-Offending Caregiver Support Group (아동 성폭력 비가해 부모 지원 그룹) (253) 403-1478 | piercecac.org/resources/#support

A Common Voice Caregiver Support Services (253) 537-2145 | acommonvoice.org/support-services

Washington Healthcare Authority Family Initiated Treatment(워싱턴 건강관리청 가족 주도 치료) (833) 303-5437 | hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/family-initiated-treatment-fit

Life Transitions (253) 363-8853 | lifetransitions2020.com

MultiCare Behavioral Health (253) 697-8400 | multicare.org/services/behavioral-health

Kwawachee Behavioral Health and Wellness Puyallup Tribal Health | (253) 593-0247 | puyalluptribalhealthauthority.com/services/behavioral-health

Catholic Community Services (206) 328-5696 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Project Access Northwest (206) 788-4204 | projectaccessnw.org/programs/pro-bono-counseling

Kids and Family Counseling (425) 505-1320 | kidsandfamilycounseling.com

Horses Guiding Humans (360) 339-6084 | horsesguidinghumans.com

Ted Brown Music 치료 그룹 tbmoutreach.org/musictherapy

Game Time Tacoma thegametimeway.com

Innovative Change Makers innovativechangemakers.org

Communities in Schools Washington Lakewood, Tacoma, Puyallup 및 Peninsula | (253) 248-1991 | ciswa.org

Office of Behavioral Health Advocacy (800) 366-3103 | obhadvocacy.org

Family Youth System Partner Round Table(가족 청소년 시스템 파트너 원탁회의)
hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt

Rebuilding Hope Sexual Assault Center 치료 서비스 (253) 597-6424 | rebuildinghope.org

National Alliance on Mental Health Pierce County (253) 677- 6629 | namipierce.org | 정신건강 진단을 받은 사람들의 친구 및 가족을 위한 또래 지원 및 교육

Triple P (253) 649-1500 | tpchd.org/triplep

Psychology Today psychologytoday.com/us/therapists/wa/pierce-county

Teenlink (866) 833-6546 | teenlink.org

학교 기반 서비스

일부 학교에서는 학생들에게 정신건강 상담 및 기타 자원에 접근할 수 있는 기회를 제공합니다. 이러한 서비스와 제공하는 다른 자원들에 대해 학교 상담실에 문의할 수 있습니다.

국가 자원

Mental Health America screening.mhanational.org/screening-tool | 다양한 정신 건강 주제와 검사에 대한 기사 및 가이드이며, 부모와 청소년을 위한 청소년 정신건강 검사도 포함되어 있어, 소아과 의사 또는 정신건강 전문가와 논의해야 할 문제를 식별하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

Child Mind Institute 가이드 childmind.org/guides | 부모를 위한 안내서로, 모든 정신건강 진단 또는 행동 문제, 그리고 기타 아동 정신건강 주제에 관한 안내서와 증상 검사 도구를 포함하고 있어, 부모가 소아과 의사 또는 정신건강 전문가와 상담해야 할 문제를 파악하는 데 도움을 줍니다.

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

aacap.org | 다양한 정신건강 및 행동건강 주제에 대한 간단한 사실 시트

Youthline theyouthline.org/get-help | 전화, 문자, 채팅을 통해

위기 지원 및 의뢰를 제공하는 청소년 간 또래 지원 및 위기 상담 전화 Youthline은 매일 태평양 표준시 기준 오후 4시부터 10시까지 십대 자원봉사자와 청년 인턴이 응대하며, 그 외 시간에는 성인이 상담을 담당합니다.

Psychology Today psychologytoday.com/us

사회 정서 학습 부모 리소스 sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home

SafeSpace 대처 도구 safespace.vibrant.org/en/seeking-help

이 안내서에 대한
의견이 있나요?

여기에 의견을
알려주세요.

