

부모와 가족들을 위한 지원: 아동과 청소년들의 정신 건강과 복지

(Supporting parents and families: the mental health and wellbeing of children and young people)



우리 아이들의 정신 건강

호주의 대부분의 아동들과 청년들이 양호한 건강상태를 누리고 있다는 점은 다행스럽습니다. 하지만, 정신 건강 문제들은 25세 미만의 사람들에게서 보기 드문일이 아닙니다. 그중 어떤 문제들은 상대적으로 경미하고 단기간만 지속될 수도 있으며 다른 문제들은 아이들과 청년들, 그리고 그들의 가족들에게 장기간에 걸쳐 상당한 스트레스를 야기할 수 있습니다.

아이들과 청년들은 우울과 불안, 반항적이고 파괴적인 행동들, 식이 장애, 정신병, 자해적 행동의 영향을 받을 수 있습니다. 그들은 또한 질병이나 가족의 상실에 적응하기 힘들어 할 수도 있습니다.

정신 건강 문제는 관리할 수 있습니다. 당신은 당신의 아동 또는 청년인 가족 구성원에게 그들의 문제에 대해 이야기하고 그것을 풀어나가도록 격려함으로써, 그들이 행복하고 보람된 삶을 살도록 도울 수 있습니다.

이 안내책자는 당신이 경고성 징후들, 조기 도움의 중요성 그리고 당신의 아이들을 도울 수 있는 방법을 인식하는데 도움이 될 것입니다.

부모와 가족들이 할 수 있는 일은 무엇입니까?

아이들과 청년들의 정신 건강과 복지에 있어 양육과 한 가족의 일부임은 중요합니다.

당신은 그것을 깨닫지 못할 수도 있으나, 당신은 다음을 통하여 이미 당신의 자녀들의 정신 건강과 복지를 보호하고 있습니다:

- 자녀들의 복지를 위해 애정, 관심, 그리고 보살핌을 보여주기
- 자녀들이 그들의 감정에 대해 이야기 하고 그것이 어렵다 하더라도 문제들을 풀어나가도록 격려하기
- 자녀들이 스트레스를 받거나 불안해할때 위안을 주기
- 자녀들과 시간을 함께 보내고, 함께 프로젝트를 진행하고 활동들에 참여하기
- 발달의 각 다른 단계에 따른 자녀들의 필요와 차이점들을 인식하기
- 일관성 있는 보살핌을 주며 기괴한 또는 가혹한 훈련은 피하기
 - 각각의 자녀와 개인적인 시간을 보내고
 - 당신의 언쟁에 자녀들을 관여시키지 않으며 가족 구성원간의 갈등을 해결할 수 없다면 조기에 도움을 구하기

정서적 또는 정신 건강적 문제들을 가진 아이들과 청년들을 돕는것은 그들의 말을 들어주는것으로부터 시작합니다. 받아들여지고 소속되는것은 매우 중요합니다. 아이들에게 그들이 믿을 수 있는 사람에게 이야기를 하라고 격려하며 당신 자신도 들을 준비를 하십시오. 하지만 아이들에게 억지로 이야기하라고 강요하시면 안됩니다. 특히 작은 일들에 대해 아이들의 성과를 칭찬해주고 알아주십시오, 그리고 비판과 단점을 지적하는것을 피하십시오. 언제 아이들이 그들의 공간이 필요하며 언제 타인의 동행이 필요한지를 알아내고 그들과 그들이 즐기는 일을 하십시오. 당신을 돌보는것을 잊지 마시고, 필요하다면 도움을 요청하십시오.

정서적 또는 정신 건강적 문제로 전문적인 도움을 받고 있는 청소년에게도 당신은 그들의 회복을 위해 중요한 역할을 담당할 수 있습니다. 청소년을 그러한 시기에 돕기 위해서는 그들로 하여금 당신이 그들의 복지에 관해 염려하고 있으며 그들을 돕기위해 그곳에 있다는 것을 알도록 해야 합니다. 가정에서는 조용한 분위기를 만들며 가족의 갈등을 줄이십시오. 건강에 좋은 음식을 마련하고 당신의 자녀들에게 그들이 즐거워하는 일을 하도록 격려하며 자해의 수단이 될만한 것들은 없애십시오.

어떤 젊은이들은 모든 도움을 거절하고 그들이 문제를 가지고 있다는 점을 인정하지 않으려 할 것입니다. 그렇다면 당신은 당신 혼자서 조연과 도움을 구하여야 할 것입니다. 상황이 심각해 보인다면, 즉시 도움을 구하십시오. 이는 비밀을 깨는 것을 의미할 수도 있지만, 때로는 그것이 필요합니다.

도움을 받을 시기

부모와 다른 가족 구성원들은 종종 변화를 가장 먼저 알아채지만 그것에 관해 이야기하는 것을 어렵게 생각할 수 있습니다. 그들은 또한 도움을 구하는 것에 대해 난처해하거나 어디에서 도움을 요청할지 모를 수도 있습니다. 대신 그들은 문제들이 스스로 해결되길 바라며 기다리기로 결정할 수도 있습니다. 하지만 대부분의 정신 건강 문제들에 대해서는 조기 도움을 받는 것이 최선의 결과를 가져옵니다. 당신의 아이의 건강에 대해 확실히 모른다면 전문가의 조언을 구하는 것이 가장 좋습니다.

첫번째 단계로, 당신은 당신의 일반의, 당신의 지역 커뮤니티 헬스 센터의 직원, 아이의 선생님, 학교 상담사, 또는 종교적 조언자와 같은 당신이 신뢰하는 누군가에게 이야기하길 선호할 수도 있습니다.

아이들과 청소년들을 위한 효과적인 도움은 일반적으로 단기 카운셀링이나 치료법을 수반합니다. 이들은 대개 최대한 학교나 가정 생활에 지장을 받지 않도록 지역 커뮤니티에서 이루어집니다.

찾아볼 것들

정신 건강 문제들은 한가지의 원인으로 생기지 않습니다. 그러나 그것에 원인이 될만한 것들은 상실, 슬픔, 차별, 학교로부터의 고립, 폭력, 학대 및 가족의 어려움을 포함합니다.

다음은 아이들과 청년들의 정신 건강 문제들의 몇몇 신호입니다. 이들이 몇주 이상으로 지속된다면 그때는 전문가의 도움을 구해야 할 것입니다.

- 다른 아이들과 잘 어울리지 못함
- 현저한 학과 성적의 부진
- 현저한 체중 증가 또는 감소
- 정상시의 수면 또는 식이 패턴의 변화
- 두려움
- 에너지와 동기의 부족
- 쉽게 짜증냄
- 안전부절 못하기와 집중의 어려움
- 과도한 불순종 또는 공격성
- 많이 울기
- 친구들과 더 적은 시간을 보내거나 친구들을 피하기
- 절망감과 무가치감을 느끼기
- 학교에 가거나 정상적인 활동하기를 꺼리기
- 알코올과 다른 약물의 과용

아이들이나 청년들이 자해나 죽음에 대해 계속되는 생각을 가지고 있다면, 그들은 전문가의 도움이 급히 필요합니다.

도움을 구할 곳

응급 연락처:

- 응급 서비스: 전화번호 000
- 당신의 일반의 또는
- 당신의 지역 병원 응급실

24시간 전화 서비스는 다음을 포함합니다:

생명의 전화
번호: 13 11 14 (지역 전화와 동일 요금)
아동 도움 전화
번호: 1800 55 1800 (무료 전화)

도움을 받을 수 있는 다른 곳들은 다음을 포함합니다:

- 당신의 일반의
- 당신의 자녀의 학교 상담사
- 지역 커뮤니티 헬스 센터
- 지역 정신 건강 서비스

당신의 주와 테리토리 보건부에서 또한 당신의 지역에서 이용 가능한 서비스에 대한 정보로 도울 수 있음을 기억하십시오.

이 안내 책자를 추가로 원하시면 호주 정부의 건강과 노후부 산하 정신건강 및 자살 방지 프로그램 부서에 1800 066 247번으로 전화하시거나 1800 634 400번으로 팩스로 연락하여 주십시오. 웹사이트: www.mentalhealth.gov.au

만일 통역사가 필요하시면 전화 13 14 50 (TIS)로 연락하십시오

다른 언어들로 복사된 것들을 원하시면 다문화 정신건강 호주 전화 (02) 9840 3333으로 연락하십시오 (Multicultural Mental Health Australia) www.mmha.org.au

연방 정부는 이 안내 책자를 준비함에 있어 NSW 보건부의 Family Help Kit을 인정합니다.

출판 승인 번호 2781

호주 연방

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here