



마음 건강과 신체건강

정신 건강에 대한 이해와
회복을 위한 가이드



머리말

아시안 보건복지 센터 정신 건강 프로그램은 오레곤 보건국 (OHA)으로 부터 승인받은 “문화 및 언어 특화 서비스(Culturally and Linguistically Specific Services, CLSS)로 메트로 지역에 거주하는 아시아 커뮤니티를 대상으로 포괄적이고 전인적인 정신건강 서비스와 문제성 도박에 대한 지원 서비스를 전문적으로 제공합니다.

저희의 사명은 아시아 문화와 미국 문화 간의 가교 역할을 수행하며 조화로운 지역사회를 조성하고, 모든 아시아인의 건강 불평등을 해소하고 의료 서비스의 질을 향상시키는 비전을 실현하는 데 있습니다.

아시안 보건복지 센터의 사명과 비전을 실현하기 위해, 저희는 전인적이고 통합적인 서비스 구조를 네가지 주요 가치 즉, 참여하고(Engage), 격려하고 (Encourage), 동기 부여하며 (Enable), 자력을 키우는(Empower)요소들을 접목하여 지역 사회 참여, 건강 통합, 건강 관리 서비스를 통해 지역 구성원들의 신체적, 정신적 건강을 증진하고자 노력하고 있습니다.

저희는 광둥어, 북경어, 한국어, 베트남어, 영어 등 다양한 언어를 구사하는 다문화적 배경을 지닌 정신건강 전문가들을 통해 문화적 역량을 갖춘 언어 맞춤 임상 서비스를 제공합니다. 또한 서비스 이용자의 다양한 정체성과 삶의 배경을 존중하며 트라우마 인식 기반의 개인 중심 치료를 제공함으로써 각 개인이 자신의 목표와 미래 비전을 실현할 수 있도록 돕고 있습니다.

저희 센터는 공중 보건프로그램, 정신건강 프로그램, 아시아 암 지원 서비스가 긴밀하게 협력하여 모든 지역 사회 구성원이 가장 익숙한 언어로 안전하게 치료를 받을 수 있는 환경을 조성하고 있으며, 통역 없이 필요한 서비스를 제공받을 수 있도록 지원합니다.

정신적, 신체적, 정서적, 사회적 웰빙이 유기적으로 연결되어야 진정한 건강을 이룰 수 있다는 전인적 건강의 중요성을 믿습니다. 이 안내서가 여러분이 더 건강하고 행복한 삶을 향해 나아가는데 도움이 되기를 바라며, 함께 더 조화롭고 건강한 지역 사회를 만들어 가기를 희망합니다.

아시안 보건복지 센터

내 용

정신 건강과 전인적 건강	4
정신건강에 대한 잘못된 상식과 사실들	5
경고 징후들	
정신 질환의 경고 징후들.....	11
자살을 암시하는 경고 징후들.....	12
정신 질환의 이해와 치료 방법들	13
정신 건강에 어려움이 있는 사람들의 징후, 증상, 그리고 지원 방법들.....	19
정신 건강에 어려움이 있는 사람들을 돌보는 일반적인 지침.....	20
우울증.....	21
노인성 우울증.....	22
조울증.....	24
불안 장애.....	27
적응 장애.....	28
조현병	29
치매.....	30
도움이 되는 정보.....	31
자기 관리 실천을 위한 팁.....	35
통합적이고 전인적인 치료 서비스 모델	40
아시안 보건복지센터 정신건강 서비스.....	44
부록.....	45
문의처	51

정신 건강 과 전인적 건강

정신 건강이란 “생산적인 활동, 타인과의 만족스러운 관계 형성, 변화에 대한 유연한 수용, 그리고 역경에 효과적으로 대처하는 능력을 포함한 정신 기능의 성공적인 수행”을 의미합니다 (정신 건강 증진 및 예방, SAMHSA, 2007).

정신 건강은 언제나 전인적 건강과 깊은 관련이 있습니다. 진정한 건강이란 단순히 신체적인 건강만을 의미하는 것이 아니라, 정서적, 정신적 균형이 조화를 이루는 삶을 포함합니다.

우리 모두는 정신 건강을 유지하고 강화할 수 있는 능력을 가지고 있습니다. 치료를 받거나 스스로 관리를 실천하는 일은 시간 낭비가 아닙니다. 신체적 질병에서 회복이 가능하듯, 정신 건강 문제로부터 회복하는 것도 가능합니다.

이 안내서는 정신적인 질병에 대한 이해를 돕고 나 자신을 어떻게 스스로 돌보는가, 그리고 정신과적 진단을 받은 주위의 사랑하는 사람들이 어떻게 살아야 하는가에 대한 가이드 라인을 제공하기 위해 만들어졌습니다.

“전체가 건강하지 않으면, 어떤 부분도 건강할 수 없다” - 플라톤



정신 건강에 대한 잘못된 상식과 사실들



**잘못된
편견 #1:**

**정신 건강 문제는 나약함의
표시이다**

사실: 정신 건강의 어려움은 나약하거나 성격적 결함의 결과가 아닙니다. 정신 건강의 어려움은 유전, 환경 및 기타 요인 등 다양한 원인에 의해 발생할 수 있습니다.



정신 건강 문제는 드물게 발생하며, 어린이와 청소년들에게 영향을 미치지 않는다

**잘못된
편견 #2:**

사실: 정신 건강 문제는 매우 흔하게 발생합니다. 성인 4명 중 1명은 평생 동안 정신 건강 문제를 경험하며, 어린이와 청소년을 포함한 모든 연령대의 사람들에게 영향을 줄 수 있습니다. 조기 발견과 개입, 그리고 적절한 지원은 회복과 전반적인 삶의 질 향상에 매우 중요합니다.

**잘못된
편견 #3:**

**정신 건강에 대해 이야기하면
상황이 더 나빠진다.**

사실: 정신 건강에 대해 솔직하고 열린 마음으로 이야기하는 것은 상황을 악화시키는 것이 아니라, 낙인을 줄이고 개인과 커뮤니티 모두의 회복을 도울 수 있습니다.



**예전에는 혼자서 감정을
잘 관리했으니 지금도
도움이 필요 없다.**

**잘못된
편견 #4:**

사실: 전문가의 도움을 구하는 것은 나약함이 아니라 용기와 강함의 표현입니다. 정신 건강 문제에 대처할 수 있는 유용한 도구와 전략을 제공받을 수 있습니다.

**잘못된
편견 #5:**

**정신 건강 질환이 있는 사람들은
은 폭력적이고 위험하다.**

사실: 대부분의 정신 건강 질환을 가진 사람들은
폭력적이지 않으며, 오히려 폭력의 가해자보다
는 피해자가 될 가능성이 더 높습니다.



**정신 질환이 있는 사람에게는
희망도, 회복도 없다**

**잘못된
편견 #6:**

사실: 정신 건강 질환은 치료가 가능하며,
많은 사람들이 증상을 효과적으로 관리하거나
회복할 수 있습니다. 적절한 치료와 지원을
통해 정신 질환을 앓고 있는 사람들도 행복하고
만족스러운 삶을 살 수 있습니다.

**잘못된
편견 #7:**

**치료를 받는다는 것은 반드시
약을 먹어야 한다.**

사실: 정신 건강 치료는 개인의 상황에 따라 다양하게 이루어지며, 반드시 약물 치료가 필요한 것은 아닙니다. 상담, 생활 습관 변화, 지원 그룹 등 다른 효과적인 방법들이 있습니다.



**심리 치료는 심각한 정신 질환
이 있는 사람만 받는 것이다.**

**잘못된
편견 #8:**

사실: 심리 치료는 정신 질환의 심각도와 상관없이 누구나 받을 수 있습니다. 스트레스 관리, 인간관계, 삶의 변화, 개인적인 성장에 도움이 될 수 있습니다.

잘못된

편견 #9:

**정신 건강 문제가 있는 사람을 위해
해줄 수 있는 것이 없다.**

사실: 가족이나 친구들은 정신 건강 문제를 겪는 사람에게 매우 중요하며, 필요한 치료와 서비스를 받도록 격려하고 큰 도움이 될 수 있습니다.



**도움을 요청하면 사람들이 나
를 ‘미쳤다’고 생각할 것이다.**

**잘못된
편견 #10:**

사실: 치료를 미루면 증상이 악화될 수 있으며, 조기에 도움 받는 것이 더 나은 결과를 가져올 수 있습니다. 다른 사람들의 시선을 두려워하지 말고 자신의 건강을 우선하는 것이 중요합니다.

정신 건강 문제의 경고 신호



다음 중 한 가지 이상을 경험하고 있다면, 정신 건강에 어려움이 있다는 신호일 수 있습니다.

- 기분 변화: 갑작스럽거나 비정상적인 기분 변화, 지속적인 슬픔 또는 짜증, 이전에 즐겼던 활동에 대한 흥미 상실
- 행동 변화: 식습관이나 수면 패턴의 변화, 사회적 고립, 집중력 저하, 개인 위생이나 일상 업무에 대한 무관심
- 사고의 변화: 사고의 혼란, 의사 결정의 어려움, 비현실적인 믿음 (편집증 등), 환각 등의 비정상적인 사고 경험
- 감정 변화: 과도한 불안이나 걱정, 죄책감 또는 무가치함, 조절하기 어려운 분노
- 신체 증상: 의학적으로 설명되지 않는 통증이나 불편감 등 신체적 이상
- 약물 사용: 스트레스나 감정을 다루기 위해 술이나 약물 사용 증가
- 자살 사고: 자해 충동이나 자살에 대한 생각 또는 계획.
- 사회적 관계 감소: 가족이나 친구와의 만남을 피하거나 줄이고, 이전에 즐기던 사회 활동에 대한 흥미와 참여가 현저히 줄어듦.
- 대처 능력 저하: 일상적인 스트레스나 문제를 감당하기 어려우며, 전반적으로 압도당하는 느낌

본인이나 지인이 정신 건강 문제로 어려움을 겪고 있는지 확신이 서지 않으신가요? 그럴 때는 정신 건강 전문가와 상담해보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 정신 건강 상담라인에 문의하세요. 월요일부터 금요일까지 오전 8시 30분부터 오후 5시까지 이중언어를 구사하는 상담가가 도움을 드립니다.

영어	503-772-5893
북경어	503-772-5894
광둥어	503-772-5895
한국어	503-772-5896
베트남어	503-772-5897

자살을 암시하는 경고 징후들

말로 표현하는 경우:

- “차라리 죽는게 낫다” 또는 “깨어나고 싶지 않다”는 말
- 심한 죄책감이나 수치심 호소
- 자신이 타인에게 짐이 된다고 느낌

감정 상태:

- 공허함, 절망감, 갇힌 느낌, 삶의 의미 상실
- 극심한 슬픔, 불안, 초조함, 분노
- 견딜 수 없는 정서적 또는 신체적 고통

행동 변화, 예를 들면:

- 죽음에 대한 계획을 세우거나 방법을 찾음
- 친구나 가족과 멀어지거나 작별인사를 하며, 중요한 물건을 포기하거나 유언장을 작성함
- 무모한 운전 등 위험한 행동을 보임
- 극심한 기분 변화
- 식사나 수면 부족
- 약물이나 알코올 사용 빈도 증가

도움을 받는 방법

누군가가 위험에 처해 있다고 느껴진다면, 절대로 혼자 두지 말고 즉시 911에 신고 하세요. 본인이나 지인이 도움을 필요로 한다면, 응급 위기 개입 라인으로 연락하세요. 아래는 연중무휴 24시간 운영되는 위기 상담 전화입니다.

1. 트라이 카운티 위기 상담 전화

멀티노마 카운티 위기 상담 전화: 503-988-4888 또는 1-800-716-9769

워싱턴 카운티 위기 상담 전화: 503-291-9111

클락카머스 카운티 위기 상담 전화: 503-655-8585

2. 988 Lifeline

988

3. 국립 자살 예방 전화:

1-800-273-TALK (8255)
text HOME to 741741

4. 오레곤 청소년 전화

1877-YOUTH (96884)-911
teen2teen to 839863

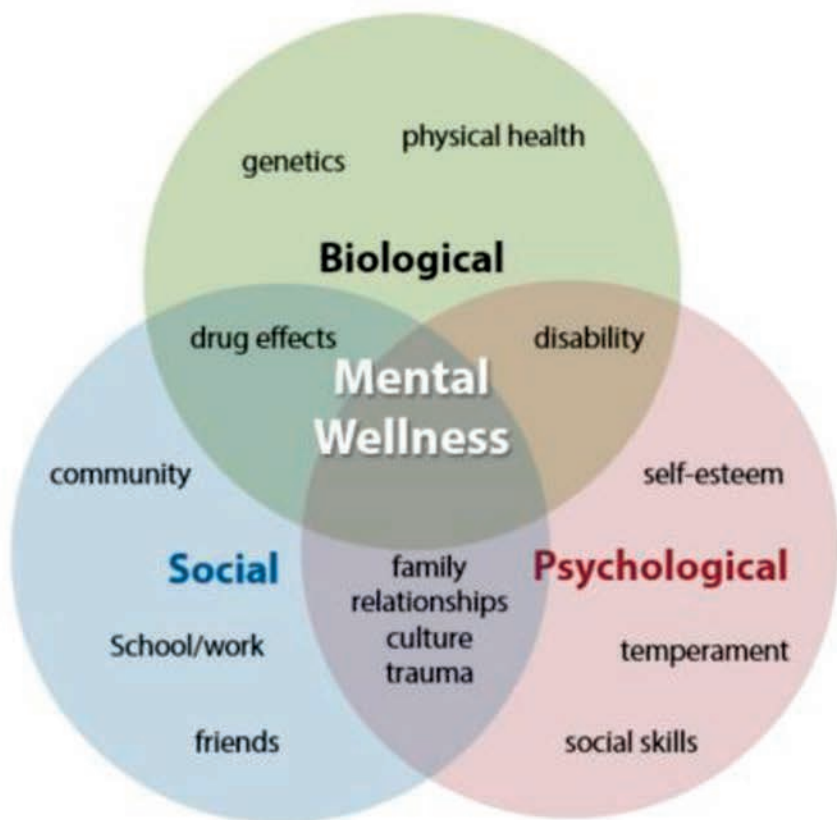
채팅: oregonyouline.org 홈페이지 채팅창을 이용할 수 있습니다.



정신 질환의 이해와 치료 방법들



정신 질환은 한 가지 요인으로 발생하지 않습니다.
 유전적, 생물학적, 심리적, 환경적 요인이 복합적으로
 작용하여 나타나는 경우가 많습니다.
 이러한 요인들은 개인마다 다르게 상호작용 하기 때문에,
 정확한 원인을 단정 짓기 어렵습니다.



더 많은 정보가 필요하시면 아래 정신건강팀으로 연락주세요
 상담 가능 시간은 월요일 ~ 금요일 오전 8시 30분부터 오후 5시 까지입니다.

영 어 503-772-5893
 북 경 어 503-772-5894
 광 동 어 503-772-5895
 한 국 어 503-772-5896
 베 트 남 어 503-772-5897

일반적인 정신 건강 상태 유형

정신 건강 상태는 사람의 정신적, 정서적 상태에 영향을 미치는 모든 측면을 광범위하게 포함하는 용어입니다. 정신 건강 문제는 신체 건강 문제만큼이나 흔합니다. 아시안 보건복지 센터 정신 건강 클리닉에서 치료하는 일반적인 유형입니다.

기분 장애

기분 장애에는 우울 장애, 양극성 장애(조울증), 순환성 장애, 기분 저하 장애 등이 포함됩니다. 이러한 장애는 의학적 질환이 나 약물 사용과 관련될 수도 있고, 그렇지 않을 수도 있습니다. 기분장애 중에서도 가장 흔하고 심신을 쇠약하게 만드는 것은 우울 장애입니다. 우울증은 “슬프다”, “우울하다”, “불행하다”, “비참하다”는 단순한 감정 변화가 아닌, 개인의 정상적인 일상기능들(사회적 관계, 직업 기능, 자기 관리 등)에 심각한 영향을 주는 상태입니다.

주요 우울장애는 (감정기복없이)

단극성 우울증이 한 번 또는 여러번 반복되며

다음과 같은 증상들이 적어도 5개 이상, 그리고 거의 매일, 2주 이상 지속될 때 진단될 수 있습니다: 지속적으로 우울한 기분, 잠자기 어렵거나 지나치게 많이 자는 것, 집중력 저하, 자살 생각, 활동량의 극단적인 증가 또는 저하, 기쁨이나 흥미 상실, 체중의 현저한 변화, 즉 한 달간 체중의 5% 이상 증가 또는 감소.



“하나의 작은 균열이 있다고 당신이 파멸하는 것은 아닙니다. 단지 당신이 시험대에 올려진 것 일 뿐 당신은 무너지지 않았습니다.”

- 린다 포인 텍스터-

불안 장애

불안 장애에는 공황장애, 광장 공포증, 특정 공포증, 강박 장애, 외상 후 스트레스성 장애 (PTSD), 급성 스트레스 장애, 범 불안 장애(GAD) 등이 포함됩니다. 이러한 장애들은 의학적 질환이나 약물 복용과 관련될 수 있고, 그렇지 않을 수도 있습니다.

불안은 일반적으로 스트레스에 대한 자연스러운 반응이지만, 지속되거나 강도가 높아질 경우 일상 기능에 지장을 주는 장애로 발전할 수 있습니다. 불안의 정도는 약하거나 (차분하지 못함, 성급함), 중간 정도의 불안 (불안감, 근육 긴장), 심각한 불안 (일상 기능의 저하, 강박적 행동), 극심한 불안 (왜곡된 사고, 이성적 판단의 어려움, 심리적, 신체적 마비) 증상을 경험할 수 있습니다.

적응 장애

적응 장애는 특히 이민 초기의 변화나 스트레스에 의해 흔히 나타나는 정신 건강 문제입니다. 미국 내 새로운 이민자들 사이에서 자주 보고되며, 이민 후 약 3개월 이내에 정서적 또는 행동적 증상 (예, 기분 저하, 불안, 활동 감소)으로 나타날 수 있습니다.

정신 질환의 치료 방법들

정신 건강 치료를 받는다고 해서 모두가 입원 치료를 필요로 하는 것은 아닙니다. 입원 치료가 필요한 경우는 소수이며, 대부분의 환자들은 외래 진료를 통해 도움을 받을 수 있습니다.

정신 건강 서비스를 제공하는 전문가에게는 의사나 간호사 뿐 아니라 사회복지사, 직업 훈련 전문가, 심리학자, 상담사 등 다양한 전문 인력이 포함됩니다. 이들은 환자의 회복과 일상 기능 회복에 중요한 역할을 합니다:

약물 치료

정신 건강 약물은 뇌의 화학적 균형을 조절하여 증상을 완화하고 안정을 도와줄 수 있습니다. 약물 치료는 특정한 상태에 따라 사용되며, 증상 개선, 재발 예방, 악화 방지를 위해 의사의 지시를 철저히 따르는 것이 중요합니다.



직업 훈련

직업 훈련 전문가는 환자가 직업 활동에 필요한 기술을 배우고 업무에 복귀할 수 있도록 준비를 도와줍니다. 이는 정서적 안정감과 동기 부여, 그리고 직업적 자신감을 높이는 데 효과적입니다.



정신 건강 상담

상담사는 환자와 가족이 질병을 더 잘 이해하고, 부적절한 행동을 변화시키며, 대인 관계를 개선할 수 있도록 도와줍니다.



커뮤니티 서비스

사회복지사, 사회 복귀 훈련소, 직업 훈련소, 커뮤니티 센터 등을 통한 지원은 환자가 보다 독립적인 삶을 살아갈 수 있는 기술을 배우고, 사회 속에서 회복해 나갈 수 있는 기반을 마련해 줍니다.



기술 훈련

상담사는 환자가 일상생활 기술, 스트레스 관리, 대인 관계 기술을 습득하도록 지원합니다. 이러한 기술을 회복 과정에서 자립성과 적응력을 높이는데 필수적입니다.



그룹 치료 훈련

그룹 환경에서 진행되는 훈련은 참여자들이 서로의 경험을 공유하고 지지 받을 수 있는 기회를 제공합니다. 안전하고 체계적인 환경에서 사회적 기술을 연습하며, 회복의 여정을 혼자가 아닌 함께 나아갈 수 있음을 깨닫게 합니다.



“조기 진단은 매우 중요합니다. 초기에 정신 질환이 발견되고 진단되면 치료를 바로 시작할 수 있고, 더 나은 인생을 살아갈 수 있도록 도울 수 있습니다.” - 로잘린 카터

본인이나 지인이 정신 건강 문제로 어려움을 겪고 있는지 확신이 서지 않으신가요? 그럴 때는 정신 건강 전문가와 상담해보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 정신 건강 상담라인에 문의하세요. 월요일부터 금요일까지 오전 8시 30분부터 오후 5시까지 이중언어를 구사하는 상담가가 도움을 드립니다..

영 어	503-772-5893
북 경 어	503-772-5894
광 동 어	503-772-5895
한 국 어	503-772-5896
베 트 남 어	503-772-5897

**정신 건강에 어려움이 있는
사람들의 징후, 증상,
그리고 돕는 방법**

정신 건강에 어려움이 있는 사람들을 돌보는 일반적인 지침

- 따뜻하고 친절하게 대하며, 함부로 판단하지 마세요.
- 정신 건강 문제는 자녀나 가족이 선택한 것이 아니라, 그들을 아프게 하는 질병임을 인정하세요.
- 가끔 감정 기복이 심할 수 있다는 점을 이해하세요.
- 논쟁하지 말고, 그들의 어려움에 대해 귀 기울여 경청하고 공감하려고 노력하세요.
- 망상이나 비현실적인 생각을 하고 있을 경우, 그것에 대해 직접 논박하기보다는 안전과 안정을 우선시하며 전문가의 도움을 받도록 하세요.
- 정신 건강 전문가와 상담하고 치료받을 수 있도록 격려해주세요.
- 약물 치료 중인 경우, 정해진 시간에 약을 복용할 수 있도록 도와주세요.
- 사람들이 할 수 있다면 사교 활동이나 지역 사회 모임에 참여하도록 격려하세요.
- 혼자 있고 싶어 할 때는 시간을 줄 수 있지만, 자살이나 타인을 해치려는 생각이나 계획이 있는지 항상 주의 깊게 살펴보세요.
- 당신이 사랑하는 사람 (환자)을 위해 최선을 다하세요



우울증

일반적인 징후 및 증상:

- 거의 매일 우울한 기분으로 지낸다.
- 일상적인 활동에 대한 흥미를 잃었거나 즐거움을 느낄 수 없다
- 체중 변화 (갑작스러운 체중 증가 또는 감소)
- 수면 변화 (불면 또는 과도한 수면)
- 피곤하다고 느끼거나 거의 기운이 없다.
- 자존감이 떨어지고 자신에 대한 부정적인 생각을 한다.
- 집중하거나 의사 결정을 하기 어렵다.
- 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 반복적으로 자살 생각을 한다.
- 타인과의 접촉을 피하고 자신을 스스로 고립시킨다.
- 자신이나 다른 사람들에게 공격적으로 대한다.

어떻게 도와줄 수 있나요?:

- 자살에 대한 언급이나 생각을 결코 무시하지 마세요.
- 판단하지 말고, 열린 마음으로 귀 기울여 주세요.
- 그들의 생각에 반드시 동의하지 않더라도, 있는 그대로 인정해 주세요.
- 존중하는 태도로, 말할 시간을 충분히 주세요.
- 조언을 요구하지 않는다면 설불리 충고하지 마세요.
- 가능한 경우 산책, 음악 감상 등 가벼운 휴식 활동을 함께 해보도록 격려해 주세요.
- 혼자 있고 싶어 할 때는 공간을 주되, 자살이나 해를 끼칠 수 있는 신호에는 주의 깊게 살펴야 합니다.
- 약물을 복용 중이라면, 정해진 시간에 복용할 수 있도록 도와주세요.
- 증상이 지속되거나 악화될 경우, 정신 건강 전문가의 상담을 받을 있도록 격려해 주세요.

당신이나 사랑하는 사람이 우울증을 겪고 있는지 확신이 없다면:
503-872-8822 로 전화하셔서 정신 건강 상담가에게 문의하세요.

저희 사무실은 월요일부터 금요일
오전 8시 30분부터 오후 5시까지 운영됩니다.

노인성 우울증

일반적인 징후 및 증상:

- 슬픔
- 피로함
- 이전에 즐기던 활동이나 취미에 대한 흥미 상실.
- 사회적 고립 (사람들과 어울리거나 외출하기를 꺼림)
- 체중 감소 또는 식욕 저하
- 수면 변화 (불면, 과도한 수면, 낮 동안 졸림 등)
- 자존감 저하 (자신이 무가치하다고 느끼거나 가족에게 짐이 된다고 생각함)
- 알코올 또는 약물 사용 증가
- 죽음에 대한 집착, 자살에 대한 생각 또는 시도

어떻게 도와줄 수 있나요?:

- 가벼운 산책이나 외출의 기회를 자주 제공 하세요.
- 정기적인 모임이나 사회활동에 함께 참여하도록 권유 하세요.
- 균형 잡힌 식단을 함께 계획하고 준비해 주세요.
- 치료 계획을 잘 따를 수 있도록 격려하고 지지해 주세요.
- 약을 정해진 시간에 복용할 수 있도록 도와 주세요.
- 자살 징후를 주의 깊게 지켜 보세요.

사랑하는 가족이나 친구가 자살 징후를 보인다면 즉시 전문가의 도움을 받으세요. 이 책자 12페이지에서 위기 상담 전화로 전화하시거나:

503-872-8822 로 전화하셔서 정신 건강 상담가에게 문의하세요. 저희 사무실은 월요일부터 금요일 오전 8시 30분부터 오후 5시까지 운영됩니다.



노인성 우울증 측정 척도표 (GDS)

이 척도표는 노인성 우울증의 징후 및 증상을 확인하기 위한 기본적인 질문 사항들입니다. 지난 1주일 동안의 상태를 바탕으로 다음 질문에 ‘예’ 또는 ‘아니오’로 답해보세요.

- 예/ **아니오** 전반적으로 자신의 삶에 만족하십니까?
예/ **아니오** 최근 관심이 있는 일이나 활동이 줄어들었습니까?
예/ **아니오** 삶이 공허하다고 느끼십니까?
예/ **아니오** 자주 지루함이나 싫증을 느끼십니까?
예/ **아니오** 기분 좋게 지내시는 편입니까?
예/ **아니오** 좋지 않은 일이 닥칠까봐 자주 두렵습니까?
예/ **아니오** 대체로 행복하다고 느끼십니까?
예/ **아니오** 자주 무기력함을 느끼십니까?
예/ **아니오** 외출하거나 새로운 활동을 하기보다는 집에 머무는 것을 선호하십니까?
예/ **아니오** 다른 사람들보다 기억력이 더 나쁘다고 느끼십니까?
예/ **아니오** 살아 있다는 것이 기쁘다고 느끼십니까?
예/ **아니오** 자신의 삶이 가치가 없다고 느끼십니까?
예/ **아니오** 일상에 활력이 있다고 느끼십니까?
예/ **아니오** 자신의 상황이 절망적이라고 느끼십니까?
예/ **아니오** 다른 사람들보다 자신이 못하다고 느끼십니까?

굵은 글씨로 표시된 질문에 응답한 문항이 5개 이상일 경우, 우울 증상이 있을 가능성이 있으며 정신 건강 전문가의 상담을 받는 것이 권장됩니다. 10개 이상일 경우, 우울증이 지속적으로 나타날 가능성이 매우 높으므로 전문적인 평가와 치료가 필요합니다.

양극성 장애 (조울증)

조울증은 개인에 따라 매우 다양하게 나타날 수 있는 정신 질환입니다. 증상의 형태, 심각도, 빈도가 사람마다 다르며, 어떤 사람들 조증 (Mania) 또는 우울증 (Depression) 중 한 가지 증상만을 보이는 경향이 있는 반면, 어떤 사람은 두 증상이 번갈아 나타나기도 합니다. 기분 변화가 자주 일어나는 사람도 있고, 평생 몇 번만 경험하는 경우도 있습니다. 조울증에는 네 가지 종류가 있습니다. 조증 (Mania), 경조증 (Hypomania), 양극성 우울증 (Bipolar Depression), 그리고 혼재성 기분 상태 (Mixed Episode)가 있습니다. 각각의 증상은 서로 다른 진단 기준을 가지고 있습니다.

일반적인 조증 (Mania) 징후 및 증상:

- 기분이 지나치게 들떠 있거나, 극도로 예민하고 짜증을 잘낸다.
- 자신의 능력이나 영향력에 대해 비현실적이고 과장되게 이야기한다.
- 수면이 부족해도 에너지가 넘치고 피로를 느끼지 않는다.
- 말을 매우 빠르게 하여 다른 사람이 이해하기 어려울 정도이다.
- 생각이 매우 빠르게 바뀌며, 주제가 급격히 전환된다.
- 집중력이 크게 떨어지고, 쉽게 산만해진다.
- 충동적이고 무분별한 판단을 하거나 행동한다.
- 상황에 대한 고려 없이 무모한 행동을 한다.
- 망상이나 환각 같은 정신 병적 증상이 동반되기도 한다 (심한 경우)



Severe mania

Hypomania (mild to moderate mania)

Normal/balanced mood

Mild to moderate depression

Severe depression

<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/helping-a-loved-one-with-bipolar-disorder.htm>
<http://www.helpguide.org/articles/bipolar-disorder/bipolar-disorder-signs-and-symptoms.htm#signs>

양극성 우울증의 징후 및 증상:

- 절망감, 슬픔, 공허함
- 과민성과 초조함
- 즐거움을 느끼지 못함
- 피로하거나 기운이 없음
- 신체적, 정신적 무기력감
- 식욕 및 체중 변화
- 수면 문제
- 집중력 및 기억력 저하
- 무가치함 또는 죄책감
- 죽음 또는 자살에 대한 생각

양극성 장애의 혼합 에피소드는 조증 (또는 경조증)과 우울증의 증상이 동시에 나타나는 특징이 있습니다.

일반적인 혼재성 기분 상태 징후 및 증상:

- 불안, 불면증, 화, 주의산만 등이 우울증과 복합적으로 나타난다.
- 생각이 빨리 바뀐다.
- 에너지가 넘치는 것과 기분 저하가 복합적으로 보이는 것은 자살의 위험을 높인다.

어떻게 도와줄 수 있나요?:

- 조울증의 증상과 치료 방법에 대해 배워보세요. 조울증에 대해 더 잘 알수록, 당신이 사랑하는 사람을 더 잘 도와줄 수 있고, 그 사람이 겪는 증상들을 균형 잡힌 시각으로 바라볼 수 있게 도와줄 것입니다.
- 도움을 받을 수 있도록 격려해 주세요. 조울증은 치료를 빨리 받을수록 경과가 더 좋기 때문에 전문가의 도움을 바로 받아야 합니다. ‘시간이 지나면 나아질 것’이라고 기다리기 보다 가능한 빨리 치료를 받는 것이 중요합니다.

- 이해와 지지가 중요합니다. 조울증을 겪는 친구나 가족에게 당신이 그들의 이야기를 경청하고, 격려하며, 치료받는 데 함께 할 수 있는 사람임을 알려주세요. 조울증 환자들은 종종 다른 사람에게 짐이 되고 싶지 않다는 생각에 도움 받기를 주저합니다. 그렇기 때문에 그들을 걱정하고 있고 기꺼이 도와줄 준비가 되어 있다는 점을 명확하게 표현하는 것이 중요합니다.
- 인내심을 가지세요. 나아지는 데는 시간이 걸립니다. 심지어 치료를 결정하기까지도 시간이 걸립니다. 빠른 회복과 완치를 기대하기 보다는 지속적인 관리와 작은 진전을 격려하는 자세가 필요합니다. 조울증은 단기간에 완치되는 질환이 아니라, 평생 관리가 필요한 만성적인 증상임을 이해하는 것이 중요합니다.

양극성 장애의 다른 형태들

제 I 형 양극성 장애 (조증 또는 혼재성 기분 상태) - 최소 한 번 이상의 조증 에피소드가 나타나는 전형적인 양극성 장애입니다. 대부분의 경우, 우울증 에피소드도 함께 경험하게 됩니다.

제 II 형 양극성 장애 (경조증 또는 우울증) - 조증보다는 경미한 형태인 경조증과 심각한 우울증을 반복적으로 경험합니다. 경조증은 조증만큼 뚜렷하지 않지만 일상 생활에 영향을 줄 수 있습니다.

순환성 장애 (경미한 우울증과 경조증) -

경미한 우울증과 경조증이 반복되는 만성적인 기분 장애입니다. 증상은 비교적 약하지만, 주기적으로 기분 변화가 나타납니다. 조증이 나 주요 우울증만큼 심각하지는 않지만, 꾸준한 관찰과 관리가 필요합니다.



불안 장애

적당한 불안은 위험 상황에서 신체가 반응하도록 도와주어 자신을 보호하는 역할을 할 수 있습니다. 하지만 실질적인 위험이 없는 상황에서도 반복적으로 불안을 느낀다면, 이는 문제가 될 수 있으며, 불안 장애의 징후일 수 있습니다. 불안 장애는 다양한 형태와 증상으로 나타나며, 일반적으로 스트레스나 특정 상황에 대한 과도한 반응으로 나타납니다.

일반적으로, 불안 장애를 가진 사람들은:

- 자신의 증상을 알고 있습니다.
- 자신도 현재의 불안으로 인해 답답함과 짜증을 느낍니다.
- 잠을 자거나, 집중하거나, 심지어 휴식하는데 어려움을 겪습니다.
- 종종 자신의 불안에 사로잡혀 주변 소리를 듣거나 이해하는 데 어려움이 있습니다.
- 자기 자신과 다른 사람들에 대한 공포와 불안을 느낍니다.
- 자신이 확인할 수 없는 것에 대한 극심한 걱정을 합니다.
- 호흡 곤란, 근육 긴장 또는 피로감과 같은 신체적 증상을 동반합니다.
- 도와주려는 사람조차 믿기 어려워할 수 있습니다.
- 불안에 대해 걱정하다가 또 다른 불안을 만들어내는 악순환에 빠지기도 합니다.
- 자신이 겪는 불안이나 그 원인을 통제할 수 없다고 느낍니다.
- 실제로 혼자가 아닐지라고, 항상 외롭고 고립되어 있다고 느낍니다.

어떻게 도와줄 수 있나요?:

- 사람들의 행동을 보고 판단하지 마세요.
- 불안에 대해 이야기할 때는 잘 들어주세요. 자신의 생각을 표현하는데 시간이 걸리더라도 참고 들어주세요.
- 상황을 이상하게 여기지 마세요. 사람들이 자신이 혼자가 아니라고 느낄 수 있게 도와주세요.
- 전문가의 도움을 받을 수 있도록 격려해주고 자신들의 증상을 잘 다룰 수 있도록 도와주세요. 처방약을 잘 복용하고 적절한 사회적 교류와 활동에 참여를 장려해주세요.

적응 장애

적응장애는 특히 신규 이민자들에게 흔히 나타나는 정신 건강 문제입니다. 사랑하는 사람의 죽음, 이혼, 가족 갈등, 삶의 변화, 본인 또는 가족의 신체 질환, 이사, 충격적인 사건, 또는 경제적 어려움과 같은 다양한 스트레스 요인은 남녀노소 상관없이 모든 사람들에게 영향을 미칠 수 있습니다. 적응장애가 적절하게 관리되지 않는다면 만성적인 정신 건강 질환으로 이어질 수 있습니다.

일반적인 징후 및 증상:

- 과도한 긴장감 또는 불안한 행동
- 울거나, 슬프거나, 희망이 없다고 느껴지거나 사람들을 피해다님
- 떨림, 경련, 기타 신체적 증상 또는 불편감

어떻게 도와줄 수 있나요?

- 새로운 환경이나 변화에 잘 적응할 수 있도록 도와주세요.
- 필요할 때 편안하게 이야기할 수 있는 시간을 가져 주세요.
- 변화에 도움이 될 수 있는 정보나 자원을 제공해 주세요.
- 적응에 어려움을 겪는 것이 정상적인 반응임을 알려 주세요. 그리고 “이 시기도 결국 지나갈 것”이라고 이해시켜 주세요.
- 증상이 오래 지속되어가 악화되는 경우, 전문가의 상담이나 치료를 받도록 부드럽게 권유해 주세요.



조현병

음성 증상 (감정 및 사회적 기능 저하):

- 사회적 고립
- 타인과 점차적으로 거리 두기
- 양성 증상 발생 이전에 사고 능력 저하

양성 증상 (현실 왜곡):

- 환각
- 망상

조현병의 일반적인 징후 및 증상:

- 일상 생활 습관 변화: 식욕, 수면 패턴, 개인 위생 변화
- 비정상적인 감정 표현: 부적절하게 웃거나, 감정 표현이 없거나 또는 과도한 감정 표현
- 행동 변화: 내성적, 사회적 고립, 느린 반응, 혼잣말, 이상한 몸짓, 분노 폭발, 무의식적 또는 반복적인 행동, 기억 상실
- 성격 변화
- 환각 증상: 다른 사람은 못 듣거나 보지 못하는 것을 자신은 듣거나 보는 증상

어떻게 도와줄 수 있나요?:

- 환자가 자신이 미친 것이 아니라 뇌 질환을 가지고 있다는 것을 이해하도록 도와주세요
- 환자의 의료 서비스 제공자와 지속적으로 소통하세요.
- 가능한 한 일상적인 루틴을 유지할 수 있도록 도와주세요.
- 너무 많은 질문을 삼가고, 편안하고 일상적인 대화를 시도해보세요.
- 시끄럽고 혼잡한 장소는 피하고, 조용하고 안정된 공간을 마련해 주세요.
- 처방받은 약물을 꾸준히 복용할 수 있도록 격려하세요.
- 위에 언급된 경고 징후 및 증상들을 주의깊게 관찰하세요
- 이 질병을 이겨내는데 함께 해주세요.
- 도움을 줄 수 있는 가족과 친구들의 지원 네트워크를 만드세요.

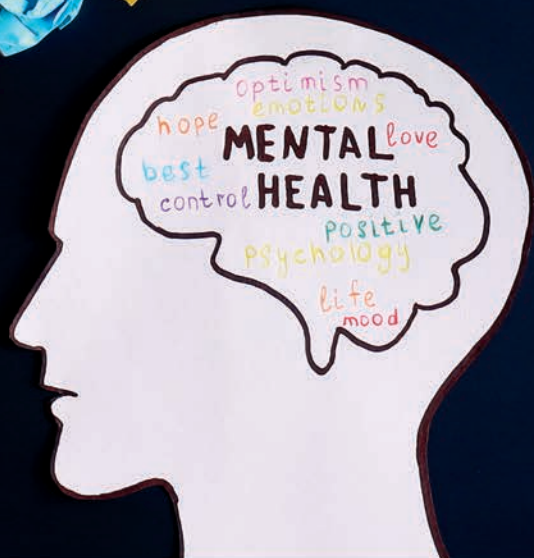
치매

일반적으로, 치매를 가진 사람들은:

- 정상적인 사람들입니다.
- 여전히 가치 있고 소중한 사람이라는 것을 느껴야 합니다.
- 이 질병이 자신과 가족에게 어떤 영향을 줄지 걱정할 수 있습니다.
- 사람들과의 교류와 일관된 일상을 필요로 합니다.
- 독립적이고 활기찬 생활을 유지하려는 노력이 중요합니다.
- 기억력이 점점 사라진다는 사실을 받아들이기 어려울 수 있습니다. 특히 젊었을 때 기억력이 뛰어났던 분일수록 더욱 힘들어할 수 있습니다.
- 우리와 똑같은 감정적, 사회적 요구를 가지고 있습니다.
- 여전히 능력과 재능, 열망을 갖고 있습니다.

어떻게 도와줄 수 있나요?:

- 환자에게 가장 좋은 시간에 방문하세요. 피로하거나 혼란스러워 보인다면 방문 시간을 줄여주세요.
- 의사소통이 중요합니다. 말뿐만 아니라 표정, 몸짓 등 비언어적 표현도 활용하세요. 천천히 말하고 상대가 대답할 수 있도록 충분한 시간을 주세요.
- 상대방이 혼란스러워 보이면 자신이 누구인지, 왜 왔는지를 친절하게 설명해 주세요.
- 함께 웃고 기억하세요. 예전의 즐거운 추억을 함께 떠올리는 대화는 정서적 유대감을 높여줍니다. 매 순간 기쁨을 나누는 시간을 가져보세요.
- 이야기를 들을 준비를 하세요. 치매를 앓는 분들도 감정과 생각을 나누고 싶어합니다. 열린 마음과 따뜻한 공감으로 귀 기울여 주세요.
- 공통된 관심사로 연결해 보세요. 산책, 음악 감상, 그림 그리기 등 좋아하는 활동을 함께 하며 그분의 재능과 열정을 존중하세요.
- 당신이 관심을 가지고 있다는 것을 행동으로 보여주세요. 손을 잡거나 미소를 짓는 단순한 행동도 말보다 큰 위로가 될 수 있습니다.



도움이 되는 정보

988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

곤경에 처한 사람들을 위한 24-시간 무료,
비밀 지원 서비스. 본인 또는 사랑하는 사람
을 위한 자살 예방 및 위기 대응 정보 제공
언제든 988 로 전화주거나 문자 주세요

Website: www.988lifeline.org



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

정신 건강 증진, 약물 남용 예방, 회복을 위한
치료와 지원을 전문적으로 제공합니다

전화번호: 1-800-662-4257 (HELP)

웹사이트: www.samhsa.gov



National Alliance on Mental Illness

정신 건강에 대한 인식 제고, 지원 제공,
교육 프로그램 운영에 힘쓰는 미국 최대
규모의 정신 건강 기관입니다

전화: 1-800-950-6264

문자: "helpline" to 62640

웹사이트: www.nami.org

YouthLine

A SERVICE OF  lines&life

미국 전역의 10세에서 24세 청소년을 위한
무료이자 비밀 보장되는 또래 간 지원 및
위기 대응 전화 서비스입니다

전화: 1-877-968-8491

문자: "teen2teen" to 839863

웹사이트: www.theyouthline.org



Q 센터는 오레곤 주 전역의 2SLGBTQIA+ 커뮤니티를 위한 안전망 제공합니다

전화: 503-234-7837 (Voicemail)

웹사이트: www.pdxqcenter.org



24/7, 가정 폭력 및 성폭력 생존자를 위한
비밀 지원 서비스 및 교육 제공합니다

전화 **혹은 문자**: 1-888-235-5333

웹사이트: www.calltosafety.org

자기 관리 실천을 위한 팁



첫번째 팁: 즐거움 찾기

긴장을 풀고 나만의 즐거운 시간을 가져보세요!

연구에 따르면, 좋아하는 활동을 하면 신경계가 진정되고 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비가 감소하여 스트레스 수치가 낮아지고, 평온함과 행복함, 정서적 균형감이 향상된다고 합니다.

도움이 되는 몇 가지 아이디어:

- 따뜻한 욕조에 몸 담그기
- 미용실에 가거나 마사지 받기
- 평일 낮에 영화 관람 하기
- 좋아하는 음악 듣기
- 취미 활동 즐기기 (예: 조류 관찰, 정원 가꾸기 등)
- 친구들과 즐거운 시간 보내기
- 요가나 태극권 같은 몸과 마음을 돌보는 운동 하기



두번째 팁: 규칙적이고 충분한 숙면 취하기

양질의 수면은 정신 건강을 지키는 데 중요한 역할을 합니다. 수면 위생을 잘 지키면 수면의 질이 향상되고, 이는 심리적 회복력과 정신 건강 증상 완화에 도움이 됩니다.

건강한 수면 습관을 위한 몇 가지 팁:

- 매일 같은 시간에 자고 일어나기
- 낮 동안 자연광에 적절히 노출되기
- 잠자기 전, 몸과 마음을 편안하게 만드는 루틴 만들기
- 이완 요법 활용하기
- 불면증 관리하기
- 규칙적인 식사와 운동하기

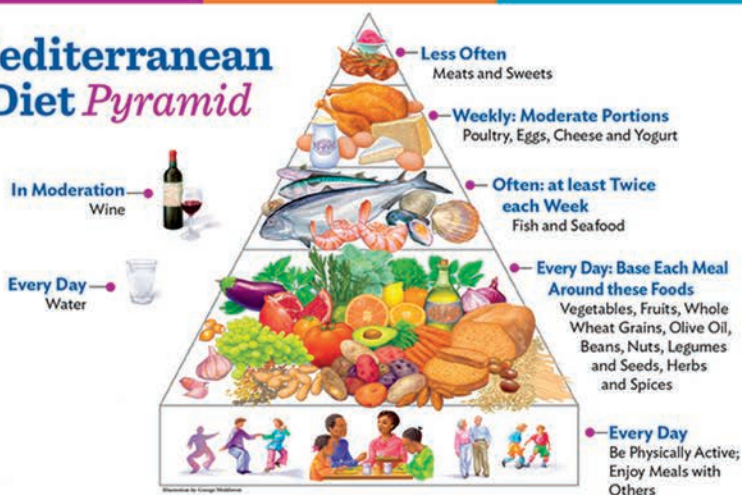


세번째 팁: 잘 먹기

사람들이 “우리는 우리가 먹는 것으로 이루어져 있다”고 말하는 데는 그만한 이유가 있습니다. 잘 먹어야 제 기능을 발휘할 수 있습니다.

우리가 먹는 음식은 정신 건강에 직접적인 영향을 미치며, 반대로 정신 건강 상태도 식습관에 영향을 줄 수 있습니다. 미국 영양학회에 따르면 과일, 채소, 생선, 통곡물, 그리고 건강한 지방 (예: 올리브유, 견과류, 씨앗류에 함유된 불포화지방)을 충분히 섭취하는 지중해 식단은 신체 건강 뿐 아니라 전반적인 기분을 향상시키 데에 도움이 되는 것으로 나타났습니다.

Mediterranean Diet Pyramid



© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust • www.oldwayspt.org

네번째 팁: 활동적인 생활

일어나세요! 몸을 움직이세요!

운동은 신체 건강뿐 아니라 정신 건강에도 매우 효과적인 방법입니다. 규칙적인 신체활동은 면역력을 높이고 수면의 질을 개선하며, 만성질환을 예방하는데 도움이 됩니다.

운동에 필수적인 몇 가지 사항입니다:



준비운동 후 천천히 시작

격렬한 운동을 시작하기 전에 몸을 부드럽게 풀어주는 워밍업이 필요합니다. 천천히 시작하면 근육과 관절이 이완되어 부상을 예방하는 데 도움이 됩니다.



계속 움직이세요

처음에는 운동이 귀찮거나 하기 싫을 수 있지만, 꾸준히 하다 보면 점점 더 쉬워집니다. 단, 항상 내 몸의 상태에 귀 기울이고 무리하지 않는 것이 중요합니다.



운동 후 쿨다운과 스트레칭

운동을 마친 후에는 가볍게 몸을 식히고 스트레칭을 통해 근육의 긴장을 풀어주세요. 이는 회복에 큰 도움이 됩니다.



수분 보충

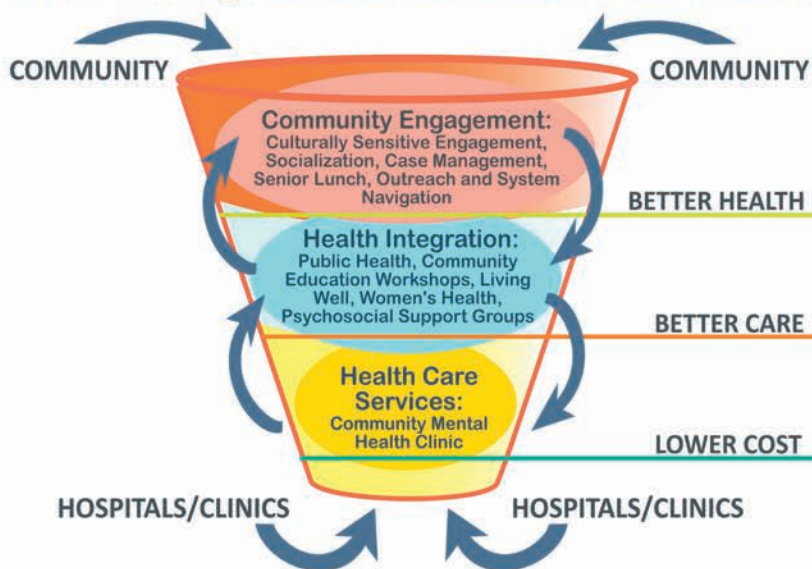
운동 후에는 충분한 물을 마셔야 몸과 근육이 제대로 회복되고, 다음 날도 활기차게 활동할 수 있습니다.

아시안 보건복지 센터: 통합적이고 전인적인 서비스 모델

아시안 보건복지 센터 (AHSC) 는 비영리 사회복지 기관입니다. 1983년부터 포틀랜드 지역에서 지난 40년간, 아시아 지역사회들의 다양한 요구에 맞추어 서비스를 제공해왔습니다. 저희 아시안 보건복지 센터는 증가하는 아시안 인구와 그 변화에 적응하며 성장해왔습니다. 저희의 **사명**은 아시안 문화와 미국 문화 사이에 다리가 되어 보다 나은 지역사회를 만드는 일입니다.

저희의 **비전**은 모든 아시안들을 위해 건강 서비스의 불균형을 줄이고, 건강 서비스의 질을 향상시키는 것입니다. 저희 센터는 다양한 언어와 문화적으로 적절한 방법으로 통합적이고 전인적인 서비스 구조를 활용하여 아시안 이민자들에게 다가가 그들이 새로운 문화에 적응하도록 돕고, 건강 서비스를 이용할 수 있도록 하며, 사회적 활동에 참여할 수 있도록 지원합니다. 또한 **통합적이고 전인적인 서비스 모델**을 통해 그들이 자신의 문화 유산과 계속 연결될 수 있도록 돕고 있습니다.

AHSC's Integrated & Holistic Services Model



아시안 보건복지 센터의 통합적이고 전인적인 서비스 모델- 4Es

이 모델의 네 가지 핵심 가치: **참여, 격려, 역량강화, 접근성.**

아시안 보건복지 센터의 통합적이고 전인적인 서비스 모델은 개인의 커뮤니티 참여, 신체 건강 및 정신 건강 서비스를 “포괄적인” 지원 체계로 연결하는 구조입니다. 이 모델은 2006년 포틀랜드 주립대학교와 공동으로 수행한 아시안 보건복지 센터의 지역사회 기반 참여형 연구 프로젝트 데이터를 바탕으로 개선되었습니다.

이 서비스 모델은 문화적으로 특화된 프로그램을 통해 고객이 건강 문제나 사회적 위기를 경험하기 **이전에**, 언어적, 문화적으로 민감한 환경에서의 활동에 참여하도록 유도합니다. 이러한 참여 활동은 지역 사회 내에서 아시안 보건복지 센터에 대한 신뢰와 영향력을 구축하는 데 기여하며, 이를 바탕으로 건강 정보와 서비스로 자연스럽게 연결될 수 있도록 합니다.

이 모델은 ‘**4E 전략**’을 기반으로 합니다- **참여** 문화적, 언어적으로 적절한 방식으로 클라이언트를 참여시키고, **역량 강화** 자원과 조기 개입을 통해 자기 건강관리 역량을 강화하고, **접근성 향상** 의료 및 사회복지 자원에 대한 접근을 가능하게 하며, **격려** 커뮤니티 구성원들이 필요한 치료를 받을 수 있고 예방 전략을 학습할 수 있도록 합니다.

우리 서비스 모델은 문화적, 언어적으로 적합한 참여를 통해 사회적 연결감과 정서적 안정을 증진시키고, 필요한 건강, 사회복지, 정신 건강 자원을 효과적으로 연계하며, 위기 상황이나 급성 정신 건강 문제를 사전에 예방할 수 있음을 입증해왔습니다. 또한 아시안 보건복지 센터는 다년간의 경험을 통해, 그룹 기반 프로그램이 다양한 서비스의 효과적인 진입점이 될 수 있으며, 이를 통해 개인 맞춤형 지원에 대한 신뢰를 형성할 수 있음을 확인해왔습니다.

아시안 보건복지 센터의 주요 활동

지역 사회 참여

아시안 보건복지 센터는 아시아계 이민자들이 고유의 예술과 문화를 유지하고 계승할 수 있도록 지원하며, 사회적 참여의 기회를 제공하고 지역사회에 소속감을 느낄 수 있도록 문화적으로 적절한 방식으로 지속적인 서비스를 제공합니다. 문화적, 언어적으로 민감한 접근을 기반으로 하는 대표적인 지역사회 참여 프로그램으로는 어르신들을 위한 점심 프로그램과 정보 지원 프로그램 등이 있습니다.

건강 통합 서비스

아시안 보건복지 센터는 아시아계 이민자들이 언어와 문화적 장벽 없이 적절한 건강 및 사회 서비스를 이용할 수 있도록 돕고 있습니다. 건강 통합 서비스에는 사례 관리, 그룹 활동 (예, 건우클럽), 건강 교육 프로그램, 건강 검진, 의료 서비스 제공자와의 연계 등을 포함하고 있습니다.

정신 건강 서비스

아시안 보건복지 센터는 트라이 카운티 지역에 거주하는 개인을 대상으로 주정부에서 인증한 외래 환자 정신 건강 서비스와 문제성 도박 지원 서비스를 제공합니다. 저희 임상 전문가들은 아시아 커뮤니티가 정신 건강 서비스를 이용하는 데 있어 언어 장벽, 정신 건강에 대한 문화적 낙인과 오해 등 다양한 어려움에 직면하고 있음을 깊이 이해하고 있습니다.

이에 아시안 보건복지 센터 정신건강팀은 광둥어, 북경어, 한국어, 베트남어, 영어 등으로 문화적으로 민감하고 언어적으로 적절한 치료 서비스를 제공하고 있습니다.

아시안 보건복지 센터 정신 건강 프로그램

아시안 보건 복지 센터의 정신 건강 프로그램을 오레곤 주 멀티노마, 클락카머스, 워싱턴 카운티 내 아시아계 지역사회를 대상으로 외래 정신 건강 서비스를 제공하는 주 정부 승인 프로그램 중 하나입니다.

아시안 보건복지 센터는 정신 건강 지원이 필요한 분들이 안전하고 문화적으로 친근한 환경에서 치료를 받을 수 있도록 돕고 있습니다. 저희의 임상 서비스는 자격을 갖춘 이중언어 정신 건강 전문가들이 제공합니다. 이들은 다양한 문화적 배경에 대한 이해를 바탕으로, 건강, 의료 시스템, 진단 및 치료 전반에 걸쳐 풍부한 임상 경험과 문화적 감수성을 갖추고 있습니다. 저희 서비스는 광둥어, 북경어, 한국어, 베트남어, 영어로 제공됩니다.

제공하는 서비스

포틀랜드 사무실과 비버튼 사무실에서 아래와 같은 서비스를 제공합니다.

- 석사 급 임상 전문가에 의한 종합 심리 평가 및 면허 소지 정신건강 전문의에 의한 정신과적 평가
- 16세 이상 개인을 위한 이중언어 및 이중문화 기반의 개인 심리 치료
- 가족 치료 및 부부 치료
- 개인 및 그룹 기반 사회 기술 훈련
- 사례 관리
- 활동 중심 치료
- 약물 관리
- 도박 문제에 대한 전문 지원 서비스
- 스트레스 및 불안 관리를 위한 정서적 지원
- 세대 자원 연결(GRC) 프로그램

지역사회 정신 건강 교육 및 예방 서비스

정신건강에 대한 교육과 인식 개선

- 정신건강에 대한 낙인을 줄이기 위해 문화적으로 민감한 심리교육을 제공 합니다.
- 정신 건강 문제를 인식하고 잘 다룰 수 있도록 개인과 지역사회에 필요한 지식을 제공하여 역량을 강화 합니다.
- 정신 건강 관련 자원에 대한 정보를 나누고 열린 대화를 통해 지역 사회의 회복력을 키우게 합니다.

웰빙과 기술 향상을 위한 워크숍

- 실습 중심의 워크숍을 제공 하며 다루는 주제들은:
 - 자기 돌봄과 스트레스 관리
 - 자녀들의 정서적 안정을 돕는 양육 방법들
 - 의사소통과 관계 형성 기술들
- 정신 건강과 감정 조절을 돕는 일상적인 실천 방법들을 강화

예방 교육과 조기 개입

- 임상 연구들에 기반한 훈련들을 제공 하며 다루는 주제들은:
 - 자살 예방 및 조기 경고 신호들
 - 돌봄 제공자의 스트레스 및 번아웃 예방
 - 정신건강 증상이 악화 되기전에 인식하기
- 지역사회가 위기를 조기에 인식하고 개입하여 상황 악화를 예방할 수 있는 역량을 강화 합니다.

부록 I:

아시안 보건복지 센터의 주간 활동 그룹에 참여해 보세요!

아시안 보건복지 센터는 다양한 아시아 커뮤니티를 위한 광둥어, 북경어, 한국어, 베트남어로 진행되는 주간 활동 그룹을 운영하고 있습니다. 이 프로그램은 즐겁고 활기찬 활동, 건강 교육 워크숍, 그리고 따뜻하고 환영하는 커뮤니티 분위기로 구성되어 있습니다.

각 그룹은 약 45분간의 가벼운 운동으로 시작하며, 이후에도 유익한 토론, 교육 세션, 또는 문화 행사로 이어집니다. 하나의 그룹만 참여하셔도 좋고, 여러 그룹에 참여하셔도 환영입니다. 활동적인 생활을 유지하면서, 새로운 사람들과 교류하고, 서로를 지지하는 커뮤니티를 경험할 수 있는 좋은 기회입니다.

그룹 일정 및 자세한 정보는 www.ahscpdx.org 에서 확인하세요!



부록 II: 낱말 찾기

Word Search

L	J	H	O	Q	C	F	M	A	N	A	G	E	T	L	N	O	N
Z	R	E	E	Y	H	E	B	E	T	T	E	R	M	X	B	T	F
G	E	A	G	C	R	E	A	T	I	V	E	D	H	Y	D	A	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	L	N
E	A	T	E	I	M	M	U	N	E	S	C	E	A	T	Y	O	N
N	X	H	S	T	R	E	S	S	U	X	S	W	D	S	B	J	H
T	I	B	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	F	S	I	K	R
A	N	M	K	D	M	J	O	S	B	Y	M	N	S	H	O	A	F
L	G	K	W	G	Y	D	V	T	H	O	L	I	S	T	I	C	N
X	S	E	R	V	I	C	E	J	N	Q	W	P	B	L	E	P	I
W	E	L	L	V	R	E	G	U	L	A	R	R	C	I	G	M	I
C	E	N	T	E	R	O	T	U	B	T	Y	S	L	E	E	P	X

Find the following words in the puzzle.
Words are hidden → ↓ and ↘.

ASIAN
BETTER
CENTER
CONNECTED
CREATIVE
EAT
FUN

HEALTH
HOLISTIC
IMMUNE
MANAGE
MENTAL
PSYCHOLOGICAL
REGULAR

RELAXING
SERVICE
SLEEP
STRESS
SYSTEM
WELL

낱말 찾기 정답

Word Search

.	.	H	.	.	.	.	M	A	N	A	G	E	.	.	.	.	.
.	R	E	.	.	.	.	B	E	T	T	E	R	.	.	.	.	F
.	E	A	.	C	R	E	A	T	I	V	E	.	.	.	.	.	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	.	N
E	A	T	.	I	M	M	U	N	E	.	.	E	A	T	.	.	.
N	X	H	S	T	R	E	S	S	.	.	S	.	.	S	.	.	.
T	I	.	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	.	.	I	.	.
A	N	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	S	.	.	A	.	.
L	G	.	.	.	.	.	.	H	O	L	I	S	T	I	C	N	.
.	S	E	R	V	I	C	E	.	.	.	.	.	.	.	E	.	.
W	E	L	L	.	R	E	G	U	L	A	R	.	.	.	.	M	.
C	E	N	T	E	R	.	.	.	.	.	.	S	L	E	E	P	.

Word directions and start points are formatted: (Direction, X, Y)

ASIAN (SE,14,5)
 BETTER (E,8,2)
 CENTER (E,1,12)
 CONNECTED (E,4,7)
 CREATIVE (E,5,3)
 EAT (E,13,5)
 FUN (S,18,2)

HEALTH (S,3,1)
 HOLISTIC (E,10,9)
 IMMUNE (E,5,5)
 MANAGE (E,8,1)
 MENTAL (S,1,4)
 PSYCHOLOGICAL (E,4,4)
 REGULAR (E,6,11)

RELAXING (S,2,2)
 SERVICE (E,2,10)
 SLEEP (E,13,12)
 STRESS (E,4,6)
 SYSTEM (SE,12,6)
 WELL (E,1,11)

NOTE:

NOTE:

BEHAVIORAL HEALTH

Help is only a phone call away.



Are you or your loved one
facing life challenges?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

당신이나 당신의 사랑하는
사람이 정신적인 어려움을
겪고 계신가요?

Quý vị hay người thương yêu
đang phải đối mặt với khó khăn
về tâm lý?



FOR SERVICE IN YOUR LANGUAGE

ENGLISH 503-772-5893 MANDARIN/普通話 503-772-5894

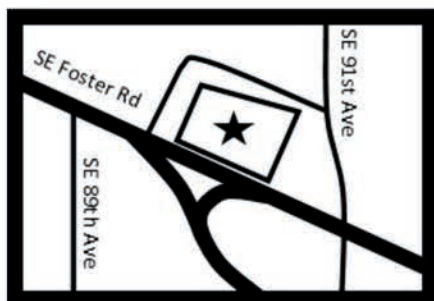
KOREAN/한국어 503-772-5896 CANTONESE/粵語 503-772-5895

VIETNAMESE/ Tiếng Việt 503-772-5897



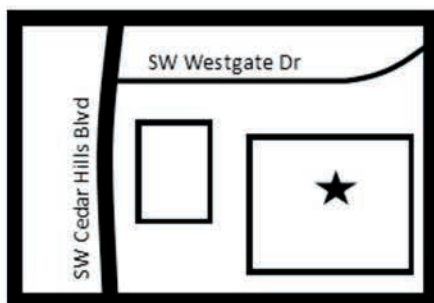
포틀랜드 사무실

9035 SE Foster Rd.,
Portland, OR 97266



비버튼 사무실

3800 SW Cedar Hills Blvd.,
Suite 196
Beaverton, OR 97005



정신건강팀 영어라인: 503-772-5893

Fax: 503-872-8825

email: bh@ahscpdx.org

www.ahscpdx.org



華人服務中心

아시안 보건 복지 센터

Trung Tâm Y Tế & Dịch Vụ Châu Á



OREGON
HEALTH
AUTHORITY

오레곤 주 보건 당국 정신 건강 증진 및
예방 프로그램에서 인쇄하여 제공됩니다.