

Korean | 한국어



정신증 이해하기

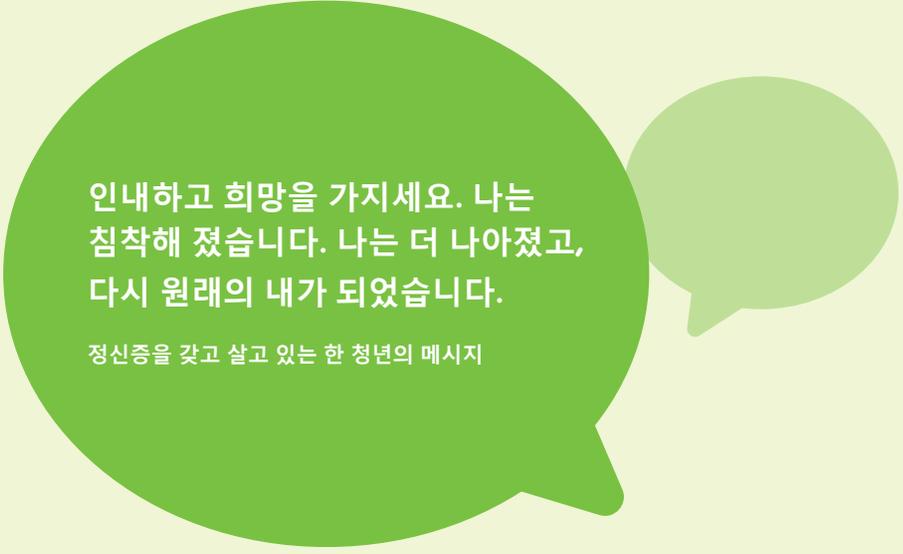
더 나아지는 방법과
이용 가능한 도움



이 안내 책자는 정신증 증상을 경험한 청년들, 그리고 정신증을 갖고 사는 청년들을 지원하고 있는 가족 및 두 언어를 자유롭게 구사하는 직원들로부터 정보를 제공받아 만들었습니다. 정신증을 갖고 사는 청년들과 그들 가족들의 발언을 이 책 전체에 걸쳐 볼 수 있습니다.

이 안내 책자는 처음 정신증적 증상을 경험하고 있는 청년들에게 도움을 될 것입니다. 이 책자를 통해 여러분이 겪고 있는 것을 이해하고, 도움을 구하는 것에 대한 정보를 얻기를 바랍니다. 또한 이 책자를 이용해 가족, 친구, 지역사회 및 서비스 기관 직원들과 유익한 대화를 나누시기 바랍니다. 이 책자를 이용하여 여러분의 담당 직원, 가족 구성원 또는 기타의 지원자에게 지금 현재 여러분이 느끼고 있는 점에 대하여 이야기 할 수도 있습니다.

모든 사람의 경험은 저마다 다르며, 여러 사람과 다양한 서비스 기관으로부터 도움과 지원을 받을 수 있습니다. 가능한 한 빨리 도움을 받게 되면 더 빨리 여러분이 나아질 수도 있습니다.



인내하고 희망을 가지세요. 나는
침착해 졌습니다. 나는 더 나아졌고,
다시 원래의 내가 되었습니다.

정신증을 갖고 살고 있는 한 청년의 메시지

책임면제조항: 이 책자의 정보는 의학적인 소견이 아닙니다. 이 정보는 일반적인 내용이며 여러분의 개인적인 상황, 신체적 웰빙, 정신 건강상태 또는 정신적 요구사항 등을 고려하지 않았습니다. 여러분 자신 혹은 다른 사람의 의학적인 상태를 치료하거나 진단하기 위해 이 정보를 사용하지 마시고, 이 책자에 있는 정보 때문에 절대로 의학적인 소견을 무시하거나 의학적인 소견을 구하는 것을 지체하지 마십시오. 모든 의료에 관한 질문은 자격을 갖춘 보건 진료 전문인력에게 문의해야 합니다. 확신이 안 서는 경우에는, 항상 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다.

정신증이란 무엇입니까?

정신증이란 아래의 예를 포함하는 여러 개의 증상을 표현하는 의학 용어입니다.

- 무엇이 현실이고 무엇이 비현실인지에 대하여 혼란함을 느낌 ('정신병')
- 아무도 없는데 말소리가 들림 ('환청')
- 다른 사람에게 실재하지 않는 어떤 것을 보고, 맛보거나 냄새를 맡음 ('환각')
- 다른 사람은 이상하다고 생각하는 것들을 믿음 ('망상')
- 실제로는 그렇지 않으나 다른 사람들이 자신을 해칠 것이라고 느낌 ('공포증')
- 다른 사람이 알아들을 수 없는 방식으로 말하기 ('사고 장애')

어떤 일이 일어나고 있는지를 설명할 때 의사들이 의학용어를 사용하기 때문에 의학용어를 알고 있으면 도움이 됩니다. 정신증이 있는 사람의 위의 증상 중에서 몇 가지 혹은 전부를 경험했을 수 있습니다. '정신증 에피소드'는 의학용어로서 한 사람이 일주일 이상 지속하는 강한 정신증의 증상을 갖고 그로 인해 일상 생활에 부정적인 영향을 받는 시기를 기술하는 것입니다. 어떤 사람들은 일생에 있어 단 하나의 정신증 에피소드를 경험하는 반면 다른 사람들은 회복 시간도 더 오래 걸리고 하나 이상의 에피소드를 겪을 수 있습니다.

정신증과 관련된 모든 사람의 경험은 각각 다릅니다. 이런 경험을 통해 매우 스트레스를 많이 받을 수도 있습니다. 즉 여러분은 무섭다고 느끼거나, 슬프고, 벌을 받는 것 같고, 때론 특별하며 또한 어떤 느낌인지에 대해 확실치 않을 때도 있을 것입니다. 그 느낌의 방식에는 옳고 그름이 없습니다. 이런 경험으로 인해 여러분이 고통을 받고 있거나, 혹은 여러분 자신이나 다른 사람을 해칠 것 같은 위험에 처해 있는 경우 도움을 구하는 것은 중요한 일입니다.

“정신증은 여러분이 정신병자라든지 미쳤다는 것을 의미하지 않습니다.”

“내가 정신증이 있다고 전해 들었을 때 이제 죽는구나 라고 생각했다. 그러자 그들은 그것은 마치 다리가 부러진 것과 흡사하여 내가 도움을 받아야 한다고 알려주었다. 지금 나는 한결 좋아졌다.”



정신증을 이해하는 데에는 하나 이상의 방식이 있습니다.

어떤 문화와 언어에서는 정신 질환을 표현할 때 다른 용어를 사용합니다. 다른 문화와 언어에서는 그들의 경험을 표현하는 용어가 없을 수도 있습니다. 어떤 사람들은 정신증을 의학용어로 생각하는 것이 유용하다고 보는 반면 다른 사람들은 그렇지 않다고 생각합니다.

“그것이 의학 용어라면 우리 문화권의 사람들은 더 심각하게 받아들일 것입니다.”

여러분이 속한 사회는 정신증에 대한 경험을 사람들이 편하게 얘기할 수 있도록 권장하고 있습니까? 어떤 문화에서는 사람들이 그러한 경험에 대해 말하도록 장려하지만 다른 문화에서는 그런 경험에 대해 자유롭게 말하는 것이 편하지 않을 수 있습니다.

목소리를 듣는 것과 같은 경험은 조상이나 영혼 또는 신과의 소통을 하는 것으로 여겨질 수도 있습니다. 어떤 사람들은 목소리를 듣는 경험이 괴롭다고 생각하지 않을 수 있지만 많은 사람은 괴로움을 느낍니다. 예를 들어 어떤 사람들은 좋은 것에 대해서 말하는 음성을 듣거나 혹은 중립적인 (좋은 것도 나쁜 것도 아닌) 음성을 듣기 때문에 이것이 반드시 문제가 되지는 않습니다.

다른 사람이 보지 못하는 것을 보거나 음성을 듣는 것이 어떤 사회에서는 종교적인 체험, 또는 가까웠던 사람이 사망한 이후에 나타나는 슬픔의 한 형태로써 받아들여집니다. 지금 여러분이 경험하고 있는 것을 여러분의 문화권에서 어떻게 이해하고 있는지를 여러분의 담당 직원에게 이야기하는 것은 도움이 될 수 있습니다.

어떤 방식으로 정신증이 이해된다 하더라도, 여러분의 경험으로 인하여 고통스럽거나, 또는 그로 인해 여러분이 좋아하는 활동을 멈춰야만 한다면 여러분은 도움이 필요합니다. 다른 모든 질병과 마찬가지로 누군가 아프게 되면 나아지기 위해 도움이 필요합니다.

왜 일부 청년들이 정신증을 겪을까요?

사람이 왜 정신증을 갖게 되는 지에 대해서는 하나의 이유로 설명이 되지 않습니다. 이는 그 사람의 신체가 어떻게 만들어 졌는지(생물학적 측면)와 살면서 보고, 듣고 또한 자라온 것들이 함께 혼합되어 그로 인해 정신증을 더 갖게 되는 수도 있습니다.

정신증을 갖게 되는 몇 가지 이유는 다음과 같습니다.

- 정신적 충격이나 학대의 경험, 예를 들어 누군가로부터 신체적인 상해를 입었다든지 혹은 다른 사람이 다치는 것을 본 경우
- 지극히 스트레스가 높은 사건들
- 길거리에서 구입한 마약 복용 및 처방전 약물의 복용
- 신체적 질병 혹은 부상: 예를 들어 심한 열 또는 머리 부상
- 가족력 또는 가족 중에 다른 사람이 정신증을 겪고 있는 경우

정신증적 에피소드를 겪기 전에 여러분의 삶의 경험에 대한 얘기를 담당 직원과 나누면 여러분에게 지금 일어나고 있는 것이 무엇인지를 여러분이 이해하고 여러분에게 도움이 될 최선의 유용한 방식을 찾는 데에도 도움이 될 것입니다.



조기 정신증 서비스를 통해 어떤 치료와 서비스를 받을 수 있나요?

좋은 출발점은 집 근처의 의사(보통 'GP'라고 부름), 집 근처의 지역사회 정신 건강 서비스 기관 혹은 청년 정신 건강 서비스(예를 들어 **headspace Youth Early Psychosis Program**-헤드스페이스 청년 초기 정신증 프로그램) 등입니다. 이러한 서비스 기관들은 초기 정신증에 관하여 알고 있으며 다음 단계의 적절한 케어를 찾을 수 있도록 도와줄 것입니다.

“ 직원 분들이 모두 친절하고 협조적이었어요.”

“ 설령 그들이 우리와 다른 인종이긴 하더라도 그들은 당신을 도와줄 것입니다. 이들은 여러분의 가족에게 희망을 줄 것입니다.”

headspace Youth Early Psychosis Program (hYEPP-헤드스페이스 청년 초기 정신증 프로그램)

이 서비스는 정신증을 갖고 있거나 처음 정신증 에피소드 가질 위험군에 있는 청년들을 지원합니다. hYEPP (헤드스페이스 청년 초기 정신증 프로그램) 에는 여러분이 나아질 수 있도록 돕기 위해 여러분과 함께 일할 수 있는 직원들의 부서가 있습니다. 이곳에는 의사, 간호사, 사회복지사, 상담사, 정신과 의사, 작업 치료사 및 심리학자 등 다양한 직원이 있습니다. 또한 이곳에는 유경험 직원(peer)이라 하여 정신 건강 문제에 있어 여러분과 비슷한 경험을 한 직원들도 있습니다.

“ 서비스 기관에서 일반 교육 제 1 수료과정을 할 수 있도록 도와주어 나는 직업을 구할 수 있습니다.”

서비스 기관에 가면 다음은 어떻게 되나요?

서비스 기관에서 첫 번째 하는 일은 좋지 않은 모든 경험들을 관리할 수 있도록 여러분과 협력하는 것입니다. 서비스 기관에서 하는 일은 다음과 같습니다.

- 본인에게 어떤 일이 일어나고 있는 지 본인이 이해할 수 있도록 여러분과 이야기를 나눌 것입니다. 기관에선 여러분의 정신증적 증상들이 어떤지 그리고 그 증상들이 어떻게 여러분에게 영향을 주고 있는지를 파악하고 이해하기 위해 여러 가지 질문을 할 것입니다.
- 여러분이 정신증적 증상에 대한 경험을 이해할 수 있도록 돕고 여러분이 느끼고 있을 모든 충격에 대처하도록 돕습니다.
- 여러분이 경험하고 있을 다른 모든 부분들, 예를 들어 여러분이 친구나 가족 그리고 지역사회와 어울리기 싫거나, 의욕이 없을 수도 있고, 또한 생각하는 것 혹은 여러분의 감정을 드러내는 데에 문제가 있는 경우 등에 대해서도 도움을 제공합니다.
- 필요 시 약물과 약물에 대한 정보를 제공합니다.
- 여러분의 가족에게 교육 및 지원을 제공합니다.
- 직장, 학교 또는 친구관계, 가족, 지역사회 등을 포함하는 여러분의 삶의 다른 부분의 모든 어려움에 대해서도 도움을 제공합니다.
- 다른 모든 건강 관련 문제를 함께 의논합니다.
- 정신증이 다시 발생할 수 있는 가능성을 줄일 수 있는 방법을 찾도록 돕습니다.
- 여러분 자신의 목표를 찾아내고 그것을 이룰 수 있도록 돕습니다.

“ 사람들은 종종 정신과 의사를 보는 것이나 치료 약물이 매우 비쌀 것이라고 걱정하곤 합니다 그러나 그렇지 않습니다.”

조기 정신 질환 서비스 기관에서 어떤 치료를 제공하나요?

무엇이 도움이 될지에 대해 확신이 없다고 해도 괜찮습니다. 왜냐하면 여러분은 충분한 시간을 가지고 이용 가능한 옵션들에 대해 여러 직원들에게 물어볼 수 있습니다. 예를 들어, 여러분은 여러분 삶의 다른 부분에 대한 도움을 받기 위해 1명 이상의 직원에게 연결될 수 있습니다. 또한 여러분은 유경험 직원(peer)에게 도움을 요청할 수도 있습니다.

정신증의 상태가 나아지거나 정신증적 증상을 관리하는 법을 배우는 데에는 여러 가지 치료방법이 관여될 수 있습니다.

“ 그들은 여러분의 의견을 경청합니다.”

대화 치료법

치료와 회복에 있어 중요한 부분은 바로 대화 상대를 갖는 것입니다. 대화 치료법을 통해 여러분의 경험을 이해하는데 도움을 받고 그런 경험을 어떻게 대처할 지에 대한 계획을 마련하는데 도움을 받을 수 있습니다. 여러분의 필요에 따라 대화 치료법의 정확한 방식은 달라질 수 있습니다.

실질적 지원

실질적 지원 서비스는 여러분이 더 나아지고 좋아지도록 하는데 있어 여러분에게 중요한 것이 무엇인지를 여러분과 함께 찾아내는 일과 관련이 있습니다. 예를 들면 학교로 복귀하기, 직업 찾기, 살 곳 찾기, 금전 문제에 대한 도움 구하기 또는 새로운 사람들을 만나고 새 친구를 만드는 것 등입니다. 1대1 상담, 그룹 활동과 그룹에 기반한 치료요법 등도 이러한 목적을 이루는데 도움이 될 수 있습니다.

약물 치료

약물은 정신증 치료에 있어 중요할 수 있습니다. 정신증의 증상 및 이런 증상으로 인해 야기될 수 있는 불안과 혼란을 줄이는데 도움이 되는 수많은 종류의 약물이 있습니다. 의사는 얼마나 많은 약물을 먹어야 하고 언제 먹어야 하는지에 대한 자세한 내용을 정하는데 도움을 줄 것입니다. 약물치료는 반드시 모니터되어야 하며 부작용이 생길 시 약물의 종류 또는 복용하는 양을 바꿔야 할 필요가 있을 수도 있습니다.

나에게 약물치료가 도움이 될까요?

많은 사람들이 약물치료를 통해 그들의 웰빙이 좋아진다고 생각합니다. 어떤 사람들은 이를 두고 “인명 구조자”라고도 부릅니다. 다른 어떤 사람들은 약물치료를 통해 적거나 혹은 전혀 혜택을 받지 못하기도 합니다. 여러분의 의사는 여러분에게 가장 적합한 약물을 찾기 위해 여러 가지 약물 처방을 시도해 볼 수 있습니다. 의사는 처방해준 정확한 양을 복용하도록 권장합니다. 복용하는 약물의 양을 더 먹는다는지 덜 먹는다는지 혹은 갑자기 약물 복용을 중지하는 것은 여러분의 증상을 더 심하게 만들 수도 있습니다. 걱정이 되거나 약물과 관련해 어떤 어려움을 겪고 있다면 언제든지 여러분의 의사와 이야기를 나눌 수 있습니다.

유용한 질문들

- 이 특정한 약물을 추천하는 이유는 무엇인가요?
- 다른 어떤 부작용이 있나요?
- 기분이 나아지거나 이 약물이 나에게 가장 잘 맞는다는 것을 알기까지는 얼마나 걸릴까요?
- 이 약물을 얼마나 오래 복용해야 하나요? 장기간 복용해야 하나요?

약물 복용하면서 여러분이 겪는 경험에 대해 일지를 쓰는 것은 유용할 수 있습니다. 이를 통해 여러분의 의사에게 약물 복용이 어떻게 되고 있는지 이야기 할 수 있습니다. 우려하는 점이 있을 때 항상 질문할 수 있으며 또한 여러분의 약물 치료에 대해 다른 의사의 의견을 구할 수 있는 권리가 있다는 점을 기억하십시오. 이해가 될 때까지 질문을 계속하십시오. 여러분이 믿을 수 있는 다른 사람과 진료예약 시에 함께 갈 수 있습니다.

“ 처음에 나는 진단에 동의하지 않았고 약물치료를 받고 싶지 않았지만 이제 나는 약물치료가 나에게 도움이 된다는 것을 알겠습니다.”

비밀 보호

여러분은 여러분의 개인 정보를 보호받을 권리가 있습니다. 이 말은 정신 보건 서비스 분야에서 일하는 모든 전문 종사자들은 반드시 여러분의 개인 정보를 비밀로 유지해야 합니다. 예를 들어, 가족이 여러분에 대한 정보를 알기를 원할 경우 직원이 개인 정보를 제공하기 위해서는 여러분의 동의가 필요합니다. (단 여러분이 본인이나 다른 사람을 해칠 위험이 있을 때는 제외됩니다.)

나이가 16세 혹은 그 이상인 경우 여러분은 부모 혹은 보호자의 동의 없이 서비스 기관으로부터 도움을 받을 수 있습니다. 여러분은 또한 자신만의 메디케어를 받을 수가 있는 데 이는 곧 여러분의 치료비가 무료이거나 매우 낮다는 것을 의미합니다.

조기 정신증 서비스를 좀더 편안하게 생각하려면 무엇이 도움이 될까요?

도움을 청하는 것은 용기가 필요합니다. 이 첫 번째 단계를 밟은 것에 대해 축하드립니다!

아래 사항에 대해 얘기한다면 좀 더 편안해질 것입니다.

- 예전에 힘든 시기에 대해 얘기할 때 여러분을 편안하게 느끼게 해 주었던 것들.
- 직원들이 도움을 제공하는 데 있어 여러분이 좋아하는 점과 좋아하지 않는 점. 예를 들어, 여러분은 직원이 정신증이라는 말 대신에 다른 말을 사용하는 것을 선호할 수도 있습니다.
- 도움을 받을 때 여러분에게 중요한 점은 무엇인가요? 예를 들어, 직원이 여러분의 생각을 이해한다는 느낌이나 여러분의 아이디어를 존중한다는 느낌 같은 점들이 있을 수 있습니다.
- 여러분이 나아지는 데 있어 여러분의 가족, 친구 혹은 지역사회 리더들이 어떤 식으로하기를 원합니까? 이들 중에서 누군가가 상담세션에 여러분과 함께하기를 원한다면 직원에게 그렇게 해달라고 요청할 수 있습니다.
- 대화가 아닌 방식 예를 들어 그림이나 글로 여러분의 의사를 표현하기를 원한다면 직원에게 알려주십시오.
- 여러분이 좋아하는 것이 무엇이고, 싫어하는 것이 무엇인지 직원에게 알려주십시오. 예를 들어, 여러분은 시선을 마주치는 것을 싫어할 수도 있습니다.
- 직원에게 여러분이 말하고 싶은 때와 조용히 있고 싶을 때를 알려주십시오.

“ 많은 사람들이 이곳에
옵니다. 흔한 문제입니다.”

“ 처음에 나는 그림 그리기를
선호했었습니다. 색깔은 제 기분이
나아지는 데 도움이 되었습니다. 나는
대화를 원하지 않았습디다.”

“ 제 담당자는 제 말을 경청합니다.
바로 나는 나의 케이스 매니저와 좋은
관계를 맺었고, 나는 그녀가 말하는
방식을 정말 좋아합니다.”

“ 여러분이 좋아하는 개성과 여러분이
안전하다고 느끼고 싶은 것들에 대해
생각해 보십시오.”

“ 내가 좋아하는 타입의 직원에 대해
얘기 하는 것은 도움이 됩니다.”

나의 치료에 있어 나의 문화와 전통이 어떤 역할을 하나요?

어떤 문화에서는 정신 건강과 다른 종류의 지원 방식 예를 들어 치유요법사, 무속인, 지역사회 리더, 원로 혹은 신앙 또는 종교지도자를 한데 묶는 것도 도움이 됩니다. 어떤 문화에서는 연령대 그룹 안에서도 다른 의견이 나올 수도 있습니다. 예를 들어 청년들은 정신 건강 관련 직원들에게 더 편안함을 느낄 수 있지만 그들의 부모세대는 전통적인 치유요법사나 지역사회 리더를 더 편하게 생각할 수 있습니다.

정신증의 원인에 대하여, 더 나아지기 위해 해야 될 일들이 무엇인지 그리고 미래에 무엇이 일어날지 등에 대해 한 가정 내에서도 다른 의견을 갖는 것은 우리들에게 흔한 일입니다. 여러분이 여러분과 여러분의 가족, 그리고 지역사회와의 사이에 갖고 있는 차이점에 대하여 여러분의 정신건강 직원에게 얘기하는 것은 여러분에게 도움이 될 수 있습니다.



나 자신을 위해 어떻게 해야 하나요?

정신증의 증상을 관리하기 위해 여러분이 할 수 있는 다른 방법들이 있습니다. 모든 사람은 다르며 어떤 것들은 어떤 사람들에게는 효용이 있지만 다른 사람에게는 그렇지 않습니다. 여러분에게 맞는 것이 무엇인지 배우고 주도권을 잡으십시오. 여러분은 혼자가 아니라는 점을 기억하십시오. 다른 청년들도 정신증을 겪고 있으며 가족과 친구들 그리고 서비스 기관의 도움을 받아 더 나아지는 방법을 찾아 왔습니다.

“ 스스로를 책망하지 마십시오. 그것은 단지 도움이 필요한 어떤 것일 뿐입니다.”

조기에 도움을 청하세요

가능한 한 빨리 도움을 요청함으로써 더 빨리 나아질 수 있습니다. 많은 청년들이 첫 번째 정신증 증세가 시작된 때부터 더 나아지고 학교나 일터 그리고 자신들의 일상활동으로 복귀할 수 있었습니다. 여러분이 듣는 소리가 부정적이고 여러분에 대하여 나쁜 것들을 말하고 여러분에게 스스로나 다른 사람을 해치라고 말한다면 여러분은 위험한 상황이며 긴급하게 도움을 요청해야 합니다.

가족, 친구, 지역사회와 정신 건강 서비스 기관에 어떤 것이 도움이 될만한 지 알려주십시오. 여러 경우에 다른 지원 서비스를 필요로 할 수도 있습니다만 그것은 괜찮습니다.

“ 조기에 도움을 받으세요. 여러분은 한결 좋아질 수 있습니다. 꾸준히 계속하다 보면 결국 여러분은 해낼 수 있습니다.”

유발시키는 요인을 알아야 합니다. 여러분을 기분 나쁘게 만드는 것은 무엇인가요?

무엇이 여러분을 곤혹스럽고 곤란하게 만드는지를 이해한다면 유용한 계획을 세우는데 있어 도움이 될 수 있습니다. 스스로에게 물어보십시오. 어떤 특정한 장소, 상황 혹은 사람이 나를 더 곤혹스럽게 만드는가? 이런 상황에서 나 스스로를 도울 수 있는 행동은 무엇인가? 이러한 것들에 대해 여러분이 신뢰하고 있는 사람과 이야기를 나누고 싶을 것입니다.

“ 나를 우울하게 만드는 것들을 알고 있습니다. 이제 나는 마약을 하지 않으며 약기를 연주합니다.”

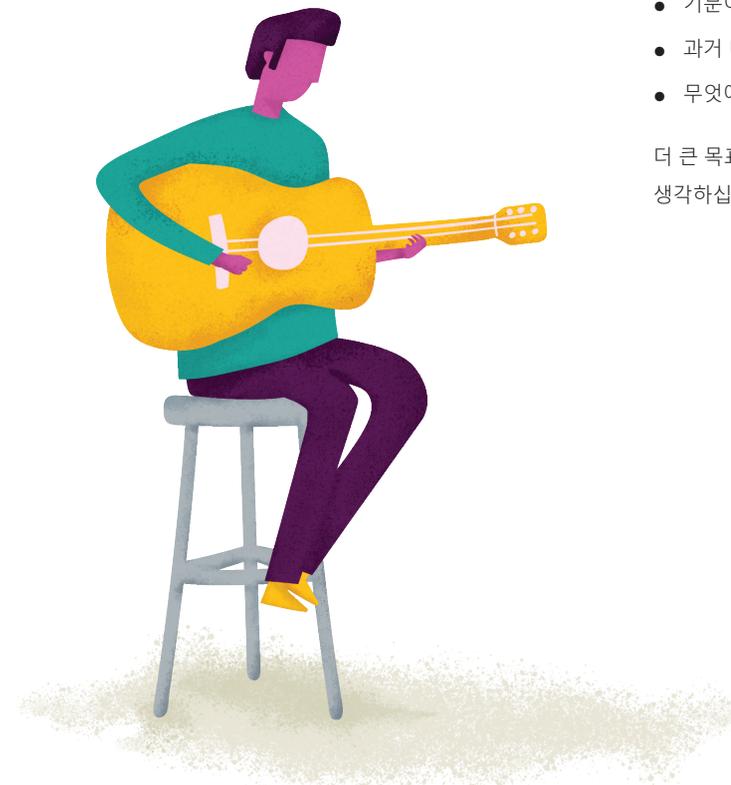


여러분 자신을 돌보세요. 여러분에게 중요한 것은 무엇이며 여러분이 나아지게 만드는 것은 무엇입니까?

- 무엇을 할 때 여러분은 즐겁고, 재미있고, 편안하며 목적의식을 갖습니까? 여러분은 정원일이나 음악을 듣는 것, 스포츠 활동 혹은 영화 보는 것을 좋아하시나요? 여러분은 지역사회에서 자원봉사활동이나 다른 사람을 돕는 것을 좋아할 수도 있습니다.
- 여러분의 지역사회에서 시간을 보내세요.
- 문화와 전통에 여러분을 연결시키세요.
- 여러분의 신체적 건강도 잘 보살피세요. 좋은 음식을 먹고, 규칙적으로 운동하고 충분히 잠을 자는 것은 여러분의 기분과 에너지 레벨에 영향을 끼칩니다.
- 여러분 자신에게 기분이 나아지게 만들어 주는 친구와 가족 그리고 다른 사람들과 함께 시간을 보내세요.
- 여러분의 정신적인 건강도 챙기십시오. 여러분이 더 강해지게 도움이 되는 특정한 영적인 혹은 종교적인 믿음을 갖고 있습니까?
- 여러분의 강점을 스스로에게 각인시키십시오. 지난 과거에 어려운 상황에서 무엇이 여러분을 도왔습니까?

“춤 추는 것이 도움이 됩니다. 춤을 추면 기분이 가장 좋아요.”

“너는 아름답다고 스스로에게 말하세요. 왜냐하면 이 말을 너무 쉽게 잊어버리기 때문입니다.”



건강 관리 계획 만들기

건강 관리 계획은 어려운 시기가 왔을 때 여러분을 도울 수 있습니다. 여러분이 나아질 수 있는 일들을 이 계획을 통해 다시 알게 될 것입니다. 계획에는 잘 지내기 위해 여러분이 규칙적으로 할 수 있는 일들이 포함될 수 있습니다. 도와 달라고 연락할 수 있는 사람들의 목록을 만드는 것도 유용합니다. (가족/친구 그리고 지역사회 서비스 기관) 여러분의 건강 관리 계획을 세우는 것은 여러분 혼자서 하거나 혹은 담당 직원과 함께 만들 수 있습니다.

어떤 사람들에게는 잘 지내기 위한 계획을 여러 가지 부문으로 나누었을 때 도움이 되기도 합니다.

- 내 건강을 유지하기 위해 내가 기분이 좋을 때 할 수 있는 일은 무엇인지.
- 내가 상태가 좋지 않을 때 할 수 있는 일은 무엇인지.
- 나의 상태가 매우 좋지 않을 때 할 수 있는 일은 무엇인지.
- 도움을 요청하려 갈 수 있는 사람들과 서비스 기관들.

여러 경우에 따라 다른 전략이 필요할 수도 있습니다. 상태가 좋지 않을 때는 여러분이 상태가 좋을 때보다 더 많은 지원이 필요할 것입니다. 여러분의 건강 관리 계획에 도움이 될 수 있도록 사람, 장소 그리고 활동들- 정말 상태가 안 좋을 때 할 일과 같은 것을 포함하고 싶을 수도 있습니다.

스스로에게 물어볼 수 있는 몇 가지 질문은 다음과 같습니다.

- 이 경험이 나의 일상 생활에 어떻게 영향을 끼칠까?
- 내가 생각하고 걱정하고 있는 일이 앞으로 일어날까?
- 가족, 친구, 학교 혹은 일터에서 일어나고 있는 일들이 나의 기분을 나쁘게 하는 데 영향을 끼치는가?
- 기분이 나아지는데 도움이 되는 것은 무엇이 있는가?
- 과거 내가 어려움에 처해있을 때 누가 나를 도왔는가?
- 무엇에 의해 내가 희망을 갖는가?

더 큰 목표로 이끌어 낼 수 있는 작은 목표에 대해 생각하십시오.

가족, 친구 그리고 지역사회는 어떻게 도움을 줄 수 있나요?

한 청년이 회복되도록 돕는 과정에 있어 가족, 친구 지역사회는 매우 중요합니다. 옆에 있어주고, 들어주고, 사랑과 지원을 베풀고, 도움을 구할 수 있도록 지원해주고, 모든 것이 잘 될 것이라고 청년이 알게 해주는 것은 우리가 할 수 있는 중요한 일입니다. 누군가가 정신증을 겪고 있는 것을 본다는 것은 당황스러울 수 있습니다. 가족과 친구로서 여러분은 많고도 다양한 감정 예를 들어, 충격, 혼돈, 죄책감, 두려움과 분노 등을 갖게 될 것입니다. 좋은 소식은 많은 사람들이 정말 나아진다는 것입니다. 더 빨리 도움을 받으면 받을수록 더 나아질 수 있는 가능성이 높아집니다.

“ 나는 더 나아졌고, 나는 다시 행복함을 느끼기 시작했습니다. 우리 부모님은 내가 아팠었고 내가 더 나아졌다는 것을 알고 있습니다.”

“ 또 한가지 정말 정말 중요한 것은 가족과 친구들이 너는 정말 좋은 사람이야 라고 말하는 것입니다. 때로 긍정적인 모습을 지속하기가 어렵기 때문에 그들이 당신에게 삶이 더 나아질 수 있다고 상기시켜 줄 때마다 그것은 도움이 됩니다.”

청년의 상태가 좋지 않을 때 어떻게 말을 걸어야 하나요?

어떤 사람이 정신 질환의 증상을 겪고 있을 때에는 행동이 이상하거나 놀랍게 보이는 방식으로 행동할 수 있습니다. 그러나 그들이 여전히 여러분의 아들, 딸, 형제, 자매, 아내, 남편, 배우자 혹은 친구라는 점을 기억하는 것은 매우 중요합니다.

- 있는 그대로 하십시오. 여느 때처럼 하던 그대로 행동하십시오.
- 그들이 상태가 안 좋을 상태일 때 여러분에게 상처가 되는 말들을 한다고 해도 화를 내지 않도록 노력하십시오.
- 그가 나아질 것이다 라고 믿으십시오. 시간이 걸릴 것이라는 점을 이해하십시오.
- 그가 안전하고 사랑 받고 있다고 느낄 수 있도록 도와 주십시오.
- 어떤 사람이 정신증으로 매우 상태가 좋지 않을 때에는 사실이 아니거나 일어나고 있지 않은 것들에 대하여 강한 믿음이나 생각을 갖고 있을 수 있습니다. 그들과 논쟁하지 않도록 노력하고, 그들이 왜 그런 식으로 느끼고 있는 지를 이해하려고 노력하십시오.
- 여러분이 케어하고 존중한다는 점을 계속하여 보여주십시오. 그들의 장점과 능력을 잊지 마십시오.

“ 그 사람을 보통사람으로 보세요. 증세에 대하여 알아야 합니다.”

어떻게 도움을 제공할 수 있습니까?

한 사람이 다시 잘 회복하도록 돕는 데 있어 가족과 친구는 매우 중요합니다. 가족과 친구들이 할 수 있는 다양한 실용적인 것들이 많습니다. 정신증에 관하여 가능한 한 많은 지식을 습득하는 것도 중요합니다.

아래 사항들이 유용할 수 있습니다.

- 누가 그 사람을 돌보고 있는지 알아봅니다 (치료 팀). 치료 팀의 이름과 치료과정에 있어 그들이 역할이 무엇인지 그리고 전화로 어떻게 연락할 수 있는지를 물어 보십시오.
- 연락을 유지할 수 있는 최적의 사람이 누구인지 묻고 그 정보를 보관합니다.
- 치료 팀의 주요 직원과의 만남을 요청하고 가져갈 질문 목록을 준비합니다. 상담에서 들은 답변을 기록합니다. 들은 내용을 이해하지 못한다면, 좀 더 분명한 설명을 요청합니다.
- 여러분이 필요한 추가 정보를 얻을 수 있는 곳에 대하여 요청합니다. 예를 들어, 여러분이 참석할 수 있는 정신증에 대한 정보 안내 세션이 있는지 묻습니다. 또는 여러분이 볼 수 있는 웹사이트나 정보 안내서가 있는지 묻습니다.
- 종종 조기 정신증 서비스 기관에는 가족 유경험 직원 (peer)이라 하여 정신증이 있는 가족을 경험한 직원이 있습니다. 여러분이 얘기 나눌 수 있는 그러한 가족 유경험 직원이 서비스 기관에 있는지 물어보십시오.

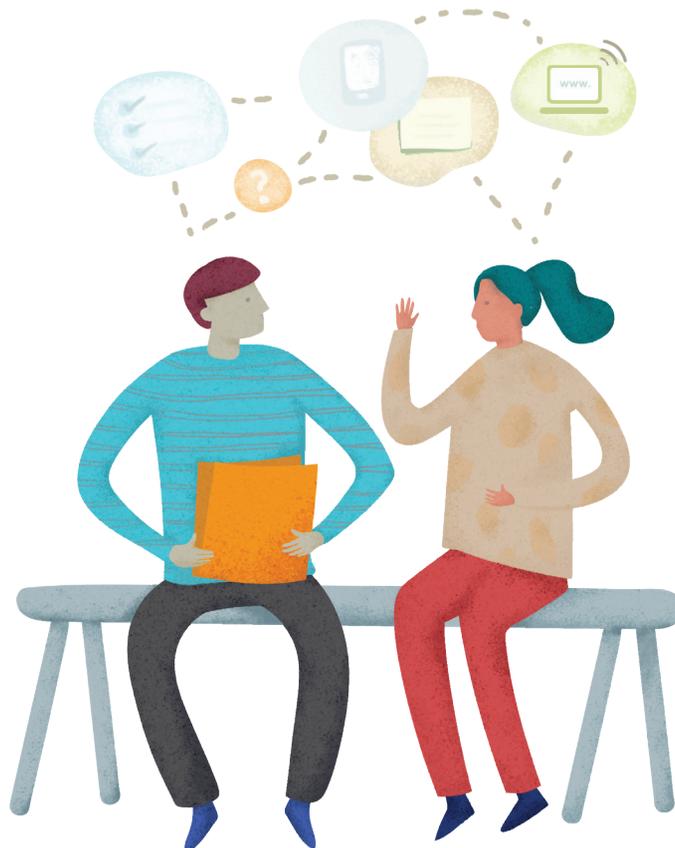
그들이 도움을 받는 것을 원하지 않으면 어떡하나요?

여러 이유로 도움을 구하는 결정을 내리는 것이 어려울 수 있습니다. 정신증을 겪고 있는 사람은 도움을 받는 것을 원하지 않을 수도 있고 때로는 자신이 상태가 좋지 않다고 인정하기도 합니다. 도움을 받게 되면 정확히 어떤 일이 일어나고 있는지 그리고 어떤 종류의 케어가 필요한지를 당사자가 알아내는데 도움이 됩니다. 그들에게 도움을 요청하도록 권하고 여러분이 그들이 원하는 만큼 오랫동안 그 자리에서 도와줄 것이라고 그들에게 알려주십시오. 여러분은 그들을 도와 그들이 받고 싶은 도움의 종류를 찾을 수 있도록 도울 수 있습니다. 예를 들어, 어떤 사람은 종교 지도자와 이야기하는 것을 편하게 생각할 수도 있습니다.

자기 자신을 돌봐야 한다는 것을 잊지 마세요.

정신 건강이 안 좋은 사례는 매우 흔하고 그것이 그 사람의 잘못이 아니라는 점을 기억하십시오. 정신증에 대하여 배우면 어떤 사람이 상태가 좋지 않을 때 무슨 일이 일어나고 있는지를 아는데 도움이 될 것입니다. 여러분이 모든 답을 알고 있을 필요는 없습니다!

정신증을 갖고 있는 누군가를 돌본다는 것은 어려울 수 있습니다. 여러분 자신을 위한 지원을 요청하는 것도 중요합니다! 여러분의 일반의 (GP)와 함께 시작하거나 혹은 믿음만한 지역사회 리더와 시작할 수 있습니다.



유용한 연락처

호주 전역에 걸쳐 여러 개의 hYEPP 서비스가 있습니다. 이들 기관은 보통 주간 근무 시간에 운영되지만 MATT 팀은 주간과 야간에도 일합니다. MATT는 Mobile Assessment Treatment Team (이동식 산정 치료 팀) 을 말합니다. MATT는 간호사, 사회 복지사, 작업 치료사, 심리학자와 의사와 같은 인력으로 구성된 팀으로 종종 청년을 최초로 진찰하여 그들이 겪고 있는 것이 무엇인지 어떻게 최상의 도움을 받을 수 있는지를 알아냅니다. MATT는 청년이 만나고 싶어하는 어느 장소, 어느 시간에 구매 받지 않고 청년을 만날 수 있습니다.

📍 뉴사우스웨일즈

hYEPP Mt Druitt (마운트 드루이트)

전화 02 881 2500
 운영시간 월-금 9-5pm - 예약을 통해 운영 외 시간에도 상담 세션 가능

headspace Parramatta (헤드스페이스 파라마타)

전화 1300 737 616
 운영시간 월-금 9-5pm - 예약을 통해 운영 외 시간에도 상담 세션 가능

headspace Penrith (헤드스페이스 펜리스)

전화 02 4720 8800
 운영시간 월-금 9-5pm

MATT team (매트 팀)

전화 0437 802 035
 운영시간 월-금 8am-10pm 그리고 토-일 10-6pm

📍 노던 테리토리

hYEPP Darwin (다윈)

전화 08 8931 5999

📍 퀸즐랜드

hYEPP Meadowbrook (메도우브룩)

전화 07 3804 4200

hYEPP Southport (사우스포트)

전화 07 5509 5900
 운영시간 월-금 9-5pm

MATT team (매트 팀)

전화 04 2361 4781
 운영시간 월-금 8.00 - 10:00 pm; 토-일 10 - 6:00pm

📍 사우스 오스트레일리아

hYEPP Adelaide (아들레이드)

전화 1800 063 267
 운영시간 월-금 9-5pm

MATT team (매트 팀)

전화 0475 989 619
 운영시간 월-금 8:30am-9pm / 공휴일 9am-5pm

📍 빅토리아

hYEPP Bentleigh (벤들리)

전화 03 9076 9400
 운영시간 월-금 9-5pm, 수 9-7pm

hYEPP Dandenong (단데농)

전화 1800 367 968

hYEPP Frankston (프랭크스톤)

전화 03 9769 6419
 운영시간 월-금 9-5pm

hYEPP Narre Warren (나르 워런)

전화 1800 367 968

MATT team (매트 팀)

전화 03 9076 9400
 운영시간 월-금 8.30-9.30pm; 토-일 10 - 5.30pm

📍 웨스턴 오스트레일리아

hYEPP Joondalup (준델럽)

전화 08 9301 8900
 운영시간 월-수 & 금 8:30-16:30, 목 08:30-19:00

hYEPP Midland (미들랜드)

전화 08 9274 8860
 운영시간 월-수 & 금 8:30-16:30, 목 08:30-19:00

Osborne Park (오즈본 파크)

전화 08 9208 9555
 운영시간 월-금 08:30-16:30

MATT team (매트 팀)

전화 08 9301 8999
 운영시간 월-금 08:00-22:00, 토/일/공휴일 10:00-18:00

기타 지원 기관

Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health.
(국립 청년 정신 건강 우수 센터)
웹사이트 www.orygen.org.au

Hearing Voices Network
(환청 네트워크)
웹사이트 www.hearing-voices.org

Independent Mental Health Advocacy
(독립 정신 건강 지원서비스)
전화 1300 947 820
웹사이트 www.imha.vic.gov.au

SANE Australia
전화 13 11 14
웹사이트 www.sane.org

Reach Out
전화 02 8029 7777
웹사이트 www.reachout.com

MIND Australia
전화 1300 286 463
웹사이트 www.mindaustralia.org.au

Lifeline
전화 13 11 14
웹사이트 www.lifeline.org.au

Suicide Call Back Service
(자살방지 콜백 서비스)
전화 1300 659 467
웹사이트 www.suicidcallbackservice.org.au

경찰
전화 **000** 응급상황 또는 생명이 위험한 상황시, 경찰의 긴급한 도움이 필요할 때 등:
경찰의 지원 요청시 131 444로 전화

위 서비스 기관에 연락하기 위해 통역사의 도움이 필요한 경우 통역 번역 서비스로 전화할 수 있습니다. 번호: **131 450**

기타 현지 지원



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



감사의 글

스스로 돕는 것에 관한 대화, 더 나아질 수 있는 방법과 이용 가능한 지원서비스에 대한 이 책자의 제작에는 Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, The Centre for Multicultural Youth, 그리고 Victorian Transcultural Mental Health 가 함께 하였습니다. 상담 세션에 참여해 주신 청년들, 가족들과 두 언어를 자유롭게 구사하는 직원 분들께 감사드립니다.