

# 정신건강 지원과 서비스

치료, 동료 주도 또는 의료를 바탕으로 한 정신건강 지원과 서비스는 건강한 삶을 유지하기 위한 수단 중 중요한 부분이 될 수 있습니다. 이러한 서비스를 처음 이용하거나, 지속적인 지원을 원하거나, 현재 새롭게 또는 다시 나타난 불안한 생각이나 감정을 관리하기 위해 변화를 원할 수도 있습니다.



## 나의 정신건강에 대해 누군가와 이야기를 나누고 싶어요

현재 우리 중 많은 사람들이 불안한 생각과 감정을 느끼며 살아가고 있습니다. 이러한 감정을 처음 느끼는 것일수도 있고 예전에 느꼈을 수도 있습니다. 많은 사람들은 상담사와의 대화가 큰 도움이 된다고 말합니다. 가족이나 친구가 아닌 다른 사람과 대화를 하고 싶다면 다음을 참고하십시오.

- 다양한 무료 전화 상담 서비스의 상담사에게 전화를 하세요. 모르는 사람에게 전화를 걸어서 자신의 감정에 대해 이야기하는 것이 두렵거나 부끄럽게 느껴질 수 있지만, 이러한 상담전화는 큰 도움이 될 수 있습니다. 다음의 상담전화를 이용하시기 바랍니다.
  - 전문 상담사와의 상담을 원할 경우 언제든지 1737번으로 무료 전화 또는 문자 메시지를 보내십시오.
  - 아시아인 상담사와의 상담을 원할 경우 아시아인 패밀리 서비스(Asian Family Services) 0800 862 342로 전화하십시오.

## 입원, 외래, 지역사회 정신건강 또는 요양 서비스를 이용하고 싶어요

병원, 지역사회 정신건강 또는 요양 서비스를 이용하는 것은 때로는 매우 중요할 수 있습니다. 이러한 서비스를 이용하기 위해서는 반드시 본인의 동의가 필요합니다. 서비스 이용 당시에 동의를 하거나, 가족 또는 도움제공자와 함께 사전에 의사결정 계획을 작성해서 동의를 할 수 있습니다.

자주하는 질문은 다음을 참고하십시오.

- 병원 서비스를 이용할 수 있나요? 병원 서비스와 병동은 모든 경보단계에서 지속적으로 운영되며, 평소와 마찬가지로 퇴원할 수 있습니다. 또한 평소와 마찬가지로 도움제공자를 동반할 수 있습니다.
- 지역사회 정신건강 및 입실간호 서비스 이용이 가능한가요? 대부분의 지역사회 정신건강 및 요양 서비스가 정상적으로 운영 중입니다. 방문 전에 미리 전화하여 방문과 이용에 제한이 없는지 확인하는 것이 좋습니다.

## 명언

이 현명한 조언들은 정신적 고통과 트라우마를 성공적으로 관리하며 살았거나 살아가고 있는 “경험이 있는” 사람들의 조언입니다.

“필요할 경우 도움을 요청하십시오. 처음에 성공하지 못했더라도 계속 시도하십시오.”

“기대치를 설정하지 마십시오. 자신에게 너그럽게 대하고, 다른 사람들이 하는 일이 여러분의 시간에 영향을 미치게 하지 마십시오.”

“상황이 정말 안 좋을 때 저는 그냥 잠을 잡니다. 다음 날 상황이 달라질 수 있다는 것을 알고 있습니다.”

## 자료와 도구

전화번호

- 1737번으로 전화 또는 문자 메시지를 보내면 전문 상담사와 24시간 무료 상담이 가능합니다.
- 여러분의 정신건강에 대해 누군가와 이야기를 하고 싶다면 0800 768 626 (0800 POUNAMU)으로 전화를 하거나 온라인 세미나에 참여하세요.
- 아시아 문화권의 누군가와 상담을 하고 싶다면 아시아인 패밀리 서비스(Asian Family Services) 0800 862 342로 전화하세요.
- 만약 중독에 고통받고 있다면 0800 787 797로 전화해서 지원을 받으세요.
- 등록 간호사와의 전화 상담을 원하면 헬스라인(Healthline) 0800 611 116으로 전화하십시오.



**Asian Helpline**  
**0800 862 342**

뉴질랜드 정신건강재단의 지원을 받아 보건부에서 자금을 지원했습니다.