

우울증

Topic No.6. Depression. August. 1999. Korean.

우울증은 어떤 것입니까?

우울증은 21세기의 주요 건강 문제의 하나로 예측된 바 있습니다. 점점 더 많은 청소년들이 우울증을 겪고 있으며, 우울증은 알코올과 마약의 오용 더 나아가 자살 위험성을 증대시키는 여러 정신 건강 문제를 파생시킵니다.

어린이와 청소년들이 때때로 기운이 없거나 침울해 하는 것은 지극히 일반적인 현상이나, 이 감정이 몇 주 간동안 지속될 경우에는 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다. 우울증은 심각한 문제이며, 치료를 받지 않을 경우에는 생명에 지장을 줄 수도 있습니다.

청소년이 자신의 기분이나 감정 때문에 평소 하던 활동들에 지장을 받는다면 심각한 정신 건강 문제의 증상을 나타내는 것일 수도 있습니다. 부모는 어린이가 변덕스럽다고 생각할 수도 있기 때문에 자녀가 언제 우울증을 느끼는지 알아차리지 못하는 경우도 있습니다. 어린이와 청소년은 자신이 느끼는 감정을 모두 이해하거나 표현하지 못할 수 있습니다. 괜찮으냐는 물음에 잘못된 것이 없다고 부인할 수도 있습니다. 또한 청소년은 자신의 감정을 공격적이고 반항적이며 위험한 행동을 통해 드러낼 수도 있습니다. 이러한 행동은 오히려 더 많은 문제를 낳을 수 있으며, 우울증의 증세를 더욱 악화시킬 수 있습니다.

좀 더 일상적인 우울증 치료에는 어떤 방법들이 있습니까?

청소년들을 위한 가장 일상적인 치료방법:

- 상담, 치료요법 및 (예: Cognitive Behavioural Therapy) 사회참여. 문제를 해결하기 위한 테크닉과 스트레스에 대처하는 방법을 비롯, 자신의 고민에 대해 대화하는 것을 말합니다.
- 청소년의 우울증을 치료할 때 약물을 사용하는 경우는 드물지만 증세가 심각할 경우에는 약물치료를 이용하기도 합니다.

간혹 사춘기/ 청소년들은 우울증으로 인하여 자살을 생각하는 수도 있습니다. 분노감, 원망, 죄의식 혹은 무상감 등이 자기파멸의 충동이 될 수도 있습니다. 간혹 이런 청소년들은 주변의 도움을 찾기도 합니다. 그들은 친구, 가족, 주변의 관심 있는 친지들로부터의 위로와 격려를 필요로 합니다.

우울증을 나타내는 증세에는 어떤 것들이 있습니까?

대부분의 우울증은 신체적, 정신적 증세를 모두 나타냅니다.

다음과 같은 증세가 몇 주간 지속될 경우 우울증일 수도 있습니다:

- 슬픔이나 안절부절함.
- 집중력 저하, 학습 능력 감퇴.
- 원기나 의욕 부족, 기운이 없는 증세.
- 불안함 및 흥분.
- 식사 및 취침 습관의 변화.
- 죄책감이나 무기력.
- 가족과 친구, 평소 좋아하던 활동으로부터 멀어지는 것.
- 자살에 대한 생각이나 행동.

어떤 사람들은 흥분과 과도한 활동 상태 기간과 우울해지는 기간을 번갈아 보이기도 합니다. 이러한 상태를 조울증이라고 말합니다.

우울증에 걸린 청소년들을 위해 가족이 어떤 도움을 줄 수 있습니까?

청소년이 우울해 할 때 가족이 도움을 줄 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다. 우선 고민을 들어주고 대화를 할 수 있도록 용기를 북돋아 주십시오. 소속감은 청소년에게 매우 중요하기 때문에 다음과 같은 활동을 권장해주는 것이 좋습니다:

- 자녀가 신뢰하는 사람들과의 대화.
- 필요로 할 때 도움을 요청하는 것.

자녀에게 다음과 같이 격려해 주는 것도 매우 중요합니다.

- 친구들과 시간을 보내는 것
- 스포츠나 학교활동에 참여케 하고 긍정적인 활동과 성취감에 초점을 맞춘 취미생활.
- 청소년에게 여러 가지 도움을 주고 추가적인 흥미를 갖게 도와 주는 단체에 가입.

어디서 도움이나 정보를 얻을 수 있습니까?

비상시에 연락할 수 있는 곳:

- **여러분의 가정의(GP)**
- 지역 병원 **응급실**

이 외에도 도움을 받을 수 있는 곳:

- 지역 보건소(Community Health Centre)나 어린이와 청소년 정신건강 서비스 전문가 등을 포함, (도움을 받으시려면 아래의 문의번호나 책자 뒤의 전화 번호를 참조하시면 됩니다.) 지역 건강 서비스(Area Health Service - 일과시간 중).
- 소아과 의사나 아동심리학자/ 정신과 의사 등과 같은 어린이 및 청소년 전문가.
- Transcultural Mental Health Centre (TMHC-트랜스컬처얼 멘탈헬스센터) 02 9840 3899로 문의하실 수도 있습니다.

증세가 심각한 경우에는 즉시 도움을 요청하십시오, 간혹 그들과의 신뢰를 깰다고 생각할 수도 있으나 조기 치료만이 청소년의 생명을 살리는 길입니다.

통역이 필요하신 분은, 무료 전화 통역 서비스(TIS)131 450으로 전화하셔서 TMHC 전화번호 02 9840 3899로 전화해 줄 것을 요청하시면 됩니다. NSW주 농촌이나 거리가 먼 곳에 사시는 분들은 1800 648 911(무료전화)로 전화하시면 TMHC와 연결됩니다.