

# 언제 정신 건강 지원을 요청해야 할까요?



## 다음과 같은 생각이 들 때

- ‘난 실패한 인간이야.’
- ‘내 잘못이야.’
- ‘나는 쓸모 없어.’

## 다음과 같은 문제가 있을 때

- 두통 및 근육통
- 속이 울렁거리는 느낌
- 수면 장애 또는 만성 피로

## 다음과 같은 행동이 나타날 때

- 외출을 더 이상 하지 않거나 가족 및 친구를 피할 때
- 술이나 진정제 등에 의존
- 집중하기 어려움

## 도움을 청할 수 있는 곳

- 귀하의 GP / 지역 의사
- 생명의 전화(Lifeline, 전화번호 13 11 14)
- 정신 건강 지원 단체 비욘드 블루(Beyond Blue, 전화번호 1300 22 46 36)
- 초문화적 정신 건강 라인(Transcultural Mental Health Line, 전화번호 1800 648 911, 월-금 9am-4:30pm)
- 뉴사우스웨일스 정신 건강 라인(NSW Mental Health Line, 전화번호 1800 011 511)
- 만일 귀하의 언어로 상담하고 싶으시다면, 호주 통번역 서비스(TIS, 전화번호 131 450)로 전화하시어 정신 건강 라인(Mental Health Line, 전화번호 1800 011 511)으로 연결을 요청하시기 바랍니다
- **긴급 상황에서는 긴급 구조번호 트리플 제로(000)로 전화하시기 바랍니다**

# 주변의 소중한 사람이 언제 정신 건강 지원을 받아야 하는 걸까요?



## 그들이 다음과 같이 말할 때

- ‘난 실패한 인간이야.’
- ‘내 잘못이야.’
- ‘난 쓸모 없어.’

## 그들이 다음과 같이 행동할 때

- 가족 및 친구를 피하거나 그들이 좋아하는 활동을 하려 하지 않을 때
- 더 짜증을 내거나 산만해짐
- 수면 방해 또는 식욕의 변화

## 외견상의 변화가 나타날 때

- 피곤하거나 불안해함
- 스트레스를 받거나 걱정을 함
- 체중 증가 또는 체중 감소

## 소중한 지인을 지원하는 방법에 대해 조언을 구할 수 있는 곳

- 귀하의 GP / 지역 의사
- 생명의 전화(Lifeline, 전화번호13 11 14)
- 정신 건강 지원 단체 비욘드 블루(Beyond Blue, 전화번호1300 22 46 36)
- 초문화적 정신 건강 라인(Transcultural Mental Health Line, 전화번호 1800 648 911, 월-금 9am-4:30pm)
- 뉴사우스웨일스 정신 건강 라인(NSW Mental Health Line, 전화번호1800 011 511)
- 만일 귀하의 언어로 상담하고 싶으시다면, 호주 전화 통역 서비스 (TIS, 전화번호 131 450)로 전화하시어 정신 건강 라인(Mental Health Line, 전화번호 1800 011 511)으로 연결을 요청하시기 바랍니다
- **긴급 상황에서는 긴급 구조번호 트리플 제로(000)로 전화하시기 바랍니다**