

대처 방법

- 모든 자살 위협을 심각하게 받아들이십시오. 비판적이지 않은 태도로 상대방의 말에 귀를 기울이고 걱정하고 있다는 사실을 표현하고 자살을 암시하는 행동이나 말인지 주의깊게 살피십시오.
- 대화를 이끌어낼 수 있는 질문을 하십시오. (“왜 인생이 살 가치가 없다고 생각하세요? 무슨 계획이 있나요? 도와줄 수 있는 사람과 이야기해 보시겠어요?”)
- 걱정하고 있다는 것을 이야기하고 표현하십시오.
- 자해에 쓰일 도구를 가지고 있지 않은지 확인해 보십시오.
- 가족이나 평소 가까운 사람과 전문가에게 도움을 청하십시오.

전문가의 도움을 받으려면 어떻게 해야 하나요?

- Asian LifeNet 위기 예방 핫라인(1-877-990-8585)으로 전화하시면 한국어 상담을 하실 수 있습니다..
- New York Coalition of Asian American Mental Health (뉴욕 아시아계 미국인 정신 건강 연합) (www.asianmentalhealth.org) 웹사이트를 방문하시면 다중언어 서비스 목록과 다양한 관련 자료, 추천 정보 및 자료를 보실 수 있습니다
- 가까운 병원 응급실에 동행하세요. 공공 병원은 환자의 이민자 지위나 보험과 관계없이 모든 환자를 받아들이며 환자의 개인정보를 보호합니다. 많은 공공 병원에는 아시안 이중 문화 및 언어에 익숙한 정신 건강 전문 직원이 있습니다.



What To Do

- Take all suicide threats seriously. Listen and express concern in a nonjudgmental way, and watch for warning signals.
- Ask questions openly (“Why did you say that life is not worth living? Do you have a plan? Will you talk with someone who can help?”)
- Say and show that you care.
- Make sure that the person has no access to anything that can be used to hurt him/herself.
- Get the individual connected with loved ones and professional help.

What are the Options of Getting Professional Help?

- Dial Asian LifeNet multilingual crisis intervention hotline (Tel: 1-877-990-8585)
- Visit the website of the New York Coalition of Asian American Mental Health (www.asianmentalhealth.org) for a directory of multilingual services and linkage to other assessment and referral information and resources
- Accompany the individual to the emergency room of the nearest hospital. Public hospitals accept all patients regardless of their immigrant status and insurance coverage, and will protect patient confidentiality. There are Asian bicultural and bilingual mental health staff in many of the public hospitals.

협조 단체:
Contributing Agencies:

Hamilton-Madison House
The New York Coalition for
Asian American Mental Health
Mental Health Association of NY



함께 할 때입니다

아시아계 노년층 여성에게 사랑과
존경의 마음을 표현합니다

A Time To Gather Together

Honoring and Caring for the
Elderly Asian Women in our Community

최근 미국 질병 통제 예방센터에서 발표한 자료에 따르면 75세 이상의 아시아계 미국인/태평양 지역 섬 출신 여성들이 같은 연령대의 백인이나 아프리카계 미국인보다 거의 두 배 정도 높은 자살률을 보이고 있습니다.

Latest data released by Centers of Disease Control and Prevention indicates that Asian American/Pacific Islander women aged 75 and older have almost twice as high rates of suicide than elderly Caucasian and African American women.

그 이유는 무엇일까요?

아시아계 커뮤니티의 정신 건강 전문가들은 노년의 아시아계 여성들이 사회나 가족으로부터 소외된 환경에 처해 있다는 사실에 동의하였습니다.

- 과거에 경험한 정신적 외상 및 상실감
- 언어 장벽, 성별 및 나이로 인한 사회적 소외
- 독거 생활
- 제한된 수입원
- 만성 건강 문제
- 정신건강 문제에 대한 지식의 부족이나 적절한 치료 방안이 없어 우울증을 방지한 경우
- 아시아 문화적 가치와 관련하여 일종의 미안함과 좌절감을 느끼: “가족에게 짐이 되고 싶지 않아!”



Why?

Mental health professionals in the Asian communities agree that Asian elder women often struggle with difficult circumstances with little social and familial support:

- History of trauma and losses;
- Marginalized role in society due to language barrier, gender and age;
- Living alone;
- Limited financial resources;
- Chronic health problems;
- Untreated depressive symptoms due to lack of knowledge of mental illness and appropriate treatment resources;
- Feelings of shame and failure associated with Asian cultural values: “I don’t want to be a burden to my family!”

자살에 대한 오해

“자살에 대한 이야기를 하는 사람들은 실제로 자살을 하지 않아요.” — 오해

아시아계 커뮤니티에서는 “난 아무 소용이 없어”나 “차라리 죽는게 나야”와 같은 말은 노인분들이 늘 상하는 말로 생각되어 자살을 암시할 수 있는 말이 종종 그냥 하는 말로 여겨지기 쉽습니다. 그러나 조사에 따르면 실제로 자살을 하거나 이를 실천에 옮기는 대부분의 사람들이 몇 가지 단서나 경고를 사전에 제시한다고 합니다. 죽고 싶다거나 자살하겠다고 말하는 사람들은 실제로 심한 스트레스와 자살하고 싶은 충동을 느끼고 있을지 모르므로 그러한 말들을 그냥 지나치지 마십시오.

“자살을 결심하는 사람을 말릴 수 있는 것은 아무 것도 없습니다.” — 오해

자살하는 사람들의 대부분은 죽음을 원하지 않습니다. 고통이 멈추기를 바랄 뿐입니다. 모든 것을 끝내 버리려는 충동은 오래 가지는 않지만 매우 강력합니다.

“자살에 대한 이야기를 하는 것은 다른 사람에게 자살을 생각하도록 만들 수도 있습니다.” — 오해

아시아 문화권에서는 부정적인 생각과 감정을 억제하고 참는 것이 미덕이라는 생각이 지배적입니다. 그러나 이것은 극심한 정신적 고통으로 인해 자살하려는 사람에게는 적용되지 않습니다. 우리가 자살에 관해 이야기한다고 해서 자살을 생각하고 있는 사람에게 더 스트레스를 준다거나 읊울한 생각을 가지도록 하는 것은 아닙니다. 사실은 그 반대입니다. 자살에 대한 이야기를 꺼내고 개방적으로 토론하는 것이 비록 어렵고 불편한 일이기는 하지만 그들을 도와줄 수 있는 가장 효과적인 방법 중 한 가지입니다.

자살을 예견할 수 있는 신호

- 자살, 사망에 대한 이야기를 하거나 혹은 죽음에 관해 지나치게 몰두한다.
- 절망, 무력함, 또는 가치없음과 관련된 감정들을 이야기 한다.
- 갑자기 기분이 좋아지거나 침착해진다.
- 일상생활이나 취미생활에 급격한 변화가 생긴다.
- 평소에 좋아하던 것에 대한 흥미를 잃어버린다.
- 건강이나 자기 자신에 대해 극도로 소홀해진다.
- 주변 사람들을 갑자기 방문하거나 전화한다.
- 개인적인 일들을 차례로 정리한다.
- 평소 아끼던 물건들을 주위 사람들에게 나누어 준다.
- 가족과 친구들을 멀리한다.
- 약물이나 술의 의존도가 높아진다.

Misconceptions about Suicide:

“People who talk about suicide won’t really do it.”

In the Asian communities, statements like “I’m useless” and “I’m better off dead” are cultural idioms that are commonly interpreted as attention-seeking. So the speaker’s communication of suicide ideation is often ignored. However, studies indicate that almost everyone who commits or attempts suicide has given some clue or warning. It is important not to disregard remarks about death wishes or suicide threats because they are indications that the individuals who made those statements may be under stress and experiencing suicidal feelings.

“If a person is determined to kill him/herself, nothing is going to stop him/her.” — Not True

Most suicidal people do not want to die; they want the pain to stop. The impulse to end it all, however overpowering, does not last forever.

“Talking about suicide may give someone the idea.”

It is a common belief in the Asian culture that repression of negative thoughts and feelings is a good antidote to emotional distress. However, this is not applicable to suicidal individuals who are in extreme distress. We don’t give a suicidal person morbid ideas or more stress by talking about suicide. The opposite is true --bringing up the subject of suicide and discussing it openly, albeit very difficult and uncomfortable, is one of the most helpful things we can do.

Warning Signs of Suicide

- Talking about suicide, death, or preoccupation with dying.
- Making statements about feeling hopeless, helpless, or worthless.
- Suddenly happier, calmer.
- Sudden change of daily routine and habits.
- Loss of interest in things one generally cares about.
- Neglect of health and self care.
- Sudden visiting or calling people one cares about.
- Making arrangements; setting one's affairs in order.
- Giving prized possessions away.
- Withdrawal from family and friends.
- Increased use of drugs and alcohol.



함께 할 때입니다

아시아계 노년층 여성에게 사랑과 존경의 마음을 표현합니다

우울증과 불안감은 아시아계 노년 성인들에게 가장 큰 영향을 미치는 정신 건강 문제입니다. 질병 통제 예방센터의 최근 발표에 의하면 75세 이상의 아시안/한태평양 원주민 여성의 자살율이 백인이나 아프리칸계 미국 여성의 자살율보다 2배 이상 높습니다. 이제 우리 이웃에 살고 있는 아시아계 노년 여성들에게 관심을 기울여야 할 때입니다.

- 자살은 예방할 수 있습니다
- 우울증은 치료가 가능합니다

도움의 손길을 기다리고 있습니다

추가 리소스:

Asian LifeNet 다중언어 위기 예방 핫라인(1-877-990-8585)으로 전화하세요

New York Coalition of Asian American Mental Health (뉴욕 아시아계 미국인 정신 건강 연합) (www.asianmentalhealth.org) 웹사이트를 방문하시면 다중언어 서비스 목록 및 기타 평가 및 의뢰 정보 자료에 대한 링크를 보실 수 있습니다.

A Time To Gather Together

Honoring and Caring for the Elderly Asian Women in our Community

Depression and anxiety are some of the most pervasive mental health problems affecting older Asian adults. Latest data released by Centers of Disease Control and Prevention indicates that Asian American/Pacific Islander women aged 75 and older have almost twice as high rates of suicide than elderly Caucasian and African American women. It's time to gather together to honor and care for our elderly Asian women in our community. Let's not forget them.

- Suicide is preventable
- Depression is treatable

Please reach out and help

For Available Resources:

Dial Asian LifeNet multilingual crisis intervention hotline
(Tel: 1-877-990-8585)

Visit the website of the New York Coalition of Asian American Mental Health (www.asianmentalhealth.org) for a directory of multilingual services and linkage to other assessment and referral information and resources.



본 프로젝트는 뉴욕 주 정신건강 사무국으로부터 아시아계 노년 여성 자살 예방 홍보 기금의 지원을 받습니다.
This project is funded by the Elderly Asian Women Suicide Prevention Awareness grant from the NY State Office of Mental Health