

# 노인들이 사회적으로 연결을 유지하는 방법

## 위기란 어떤 모습일까요?

정신 건강 위기는 모든 연령대의 사람에게 발생할 수 있습니다. 사람에 따라 다르게 보일 수 있지만, 가장 중요한 것은 사랑하는 사람의 행동이나 기분이 너무 변해 일상 생활을 할 수 없을 때입니다. 정신 건강 위기는 또한 감정적 폭발로 나타날 수 있으며, 이는 도움을 요청하는 신호일 수 있습니다.

## 위기는 다음과 같은 모습일 수 있습니다:

- 자살 생각 또는 행동
- 공황 발작
- 자해
- 정신병적 에피소드, 그 사람이 실제로 존재하지 않는 것을 보고 듣고 극단적인 방식으로 행동할 수 있는 경우
- 새로운 위험한 행동 (약물, 알콜, 성관계, 쇼핑, 무모한 운전)
- 새롭게 증가한 불안 또는 분노
- 장기간의 사회적 고립/회피



## 사랑하는 사람이 위기를 겪고 있다고 생각되면 무엇을 할 수 있나요?

A

### 의료 응급 상황

911에 전화하거나 가까운 병원으로 데려가세요.

OR

B

### 정신 건강 위기

1대1로 또는  
개인적으로  
이야기하세요.

+

그들에게 무슨 일이 일어나고 있는지,  
기분이 어떤지, 행동 변화의 원인이  
무엇인지 물어보세요.

### 사랑하는 사람이 자살을 생각한다면

그들을 혼자 두지 말고 병원으로 가서 도움을  
받고 싶어하는지 물어보세요.

필요하다면 그들과  
함께 911에 전화하세요.



## 위기를 겪고 있는 사람에게 무엇을 말할 수 있나요?

대립적인 언어를 사용하지 마세요.  
"왜 그렇게 행동하고 모두에게 문제를 일으키나요?"

그들의 말을 중단하지 마세요. 그들의 감정을 무시하거나 거절하지 마세요.  
"그게 전부인가요?" "다른 사람들이 지금 더 어려운 상황이에요."



### 하지 말아야 할 일:

무슨 일이 일어나고 있는지 물어볼 때 개방적이고 간단한 질문을 하세요.  
"무슨 일이 일어나고 있나요?"  
"기분이 어떤가요?"

침착함을 유지하고 그들이 이야기할 수 있는 공간을 주세요.  
공감하며 판단하지 마세요.  
"힘든 시간을 보내고 있는 것 같아요, 어떻게 도와줄 수 있을까요?"



### 해야 할 일:

## 기억해야 할 점들

도우미로서, 당신의 주요 우선 사항은 사랑하는 사람이 안전하게 지낼 수 있도록 돕고, 그들이 도움이 필요할 때 갈 곳을 제공하는 것입니다. 사랑하는 사람이 아무것도 말할 필요가 없다는 점을 이해하세요. 그들이 위기에 대해 이야기하기를 거부할 수도 있지만 괜찮습니다. 당신은 그들의 전체 이야기를 알지 못하더라도 자원을 제공하여 여전히 그들을 지원할 수 있습니다.

또한 자신을 돌보는 것을 기억하세요. 정신 건강 위기를 겪고 있는 사람을 도운 후 괴롭거나 고통스러운 경우 상담과 같은 정신 건강 자원을 찾아 자신의 반응을 처리하고 이해할 수 있습니다.



## 자원

### Council of Peoples Organization

- 1077 Coney Island Ave, Brooklyn, NY 11230
- (929) 706-9106 | info@copo.org | anuzzi@copo.org
- 아랍어, 벵골어, 다리어, 영어, 힌디어, 편자브어, 우르두어

### Arab American Association of New York

- Bayside, Brooklyn
- (718) 745-3523 | info@arabamericanny.org
- 아랍어, 영어

### Garden of Hope

- Flushing, Queens
- (877) 990-8595 | info@gohny.org
- 광둥어, 영어, 푸젠어, 만다린어, 타이완어

### Hamilton-Madison House

- 253 South Street, 3rd Floor, New York, NY 10002
- (212) 720-4540 | BehavioralHealth@hmhonline.org
- 캄보디아어, 광둥어, 푸젠어, 일본어, 크메르어, 한국어, 만다린어, 타이완어, 베트남어, 영어

### Korean Community Services

- 203-05 32nd Ave, Bayside, NY 11361
- (718) 366-9540 | kcsmh@kcsny.org
- 영어, 한국어

### South Asian Council for Social Services

- 143 02 45th Avenue, Flushing, NY 11355
- (718) 321-7929 | sacss@sacssny.org
- 벵골어, 광둥어, 영어, 구자라트어, 힌디어, 말레이어, 만다린어, 네팔어, 편자브어, 타밀어, 타갈로그어, 텔루구어, 우르두어

### Sapna NYC

- 2348 Waterbury Ave, Bronx, NY 10462
- (718) 828-9772 | info@sapnanyc.org
- 벵골어, 영어, 힌디어, 우르두어