





# 아이의 정신건강과 웰빙에 대해 걱정해야 하는지 어떻게 알 수 있나?

## 아이의 정신건강과 웰빙에 대해 걱정해야 하는지 어떻게 알 수 있나?

귀하는 자녀의 부모/보호자로서 아이를 가장 잘 알며, 종종 아이가 정신건강에 어려움을 겪을 때 가장 먼저 알아차리게 됩니다. 귀하는 아마도 아이의 감정, 행동 또는 발달의 변화를 알아차려 왔을 것입니다. 본 워크시트는 아이가 정신건강 상의 문제를 겪고 있는지 고려하는 데 도움이 되는 몇 가지 프롬프트를 제공합니다.

**주의:** 본 안내문에서 “아이(Child)”라는 용어가 사용되었지만, 귀하가 돌보는 아이가 청소년이나 청년일 수 있음을 인지합니다.

아래 시트에 해당 열려 사항의 **성격, 지속 기간, 강도, 빈도 및 영향** 등 귀하가 알아챈 변화의 특성을 적을 수 있습니다. 전문가의 도움을 구하기로 선택한 경우, 이 워크시트에 기재한 사항들이 귀하의 우려를 공유 시 생각을 정리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

워크시트	
<b>성격</b>	
	<p>귀하가 갖고 있는 우려의 성격을 설명하십시오. 어떤 징후를 알아챘습니까? 무엇을 관찰했습니까?</p> 
<b>지속 기간</b>	
	<p>처음 이러한 징후를 알아차리게 된 것은 언제입니까? 이것이 며칠, 몇 주 또는 몇 달 동안 지속되었습니까? 점진적 변화였습니까, 급격한 변화였습니까? 해당 변화는 삶의 주요 사건과 동시에 일어났습니까?</p> 



## 강도

**눈에 띄는 감정이나 행동이 얼마나 강렬했습니까?** 이는 아이의 나이와 발달 단계에서 나타날 수 있는 전형적인 것들입니까? 그렇지 않다면, 해당 우려 사항이 경미합니까, 중간입니까 아님 더 심각합니까? (1에서 10까지의 등급을 매겨 보십시오. 시간이 지남에 따라 계속 이렇게 등급을 매기면 개선이 되고 있는지, 언제 추가적 도움 필요한지 알 수 있습니다.)



## 빈도

**귀하는 해당 우려 사항을 얼마나 자주 알아챌습니까?** 이를 매일, 매주, 또는 가끔 알아챌습니까? 이는 특정 행사, 시간 또는 상황과 함께 일어납니까?



## 영향

**해당 우려 사항이 아이와 아이의 일상 생활에 어떤 영향을 미칩니까?** 아이가 학업을 힘들어 합니까? 이로 인해 친구나 가족과의 관계가 힘들어졌습니까? 아이가 예전에 즐겨 했던 활동에 전처럼 관심을 보이지 않습니까? 아이가 먹거나 잠을 잘 때 어려움을 겪고 있습니까?



이러한 프롬프트에 대한 답변으로 기반으로, 귀하의 우려 사항이 오래 지속되었고(예: 2주 이상), 강도가 높으며, 빈번하고, 가정, 학교 또는 지역 사회에서 자녀가 제 기능을 하는 데 지장이 있다고 보일 경우, 아이는 정신건강 상의 문제를 겪고 있는 것일 수 있습니다. 다음 단계는 귀하가 알아챌 것에 대해 아이와 대화를 나누거나, 공인 정신건강 전문가(예: 사회 복지사, 심리상담가)의 지도를 받는 것입니다.

도움을 줄 수 있는 세심한 정신건강 전문가들이 많이 있습니다. 자녀의 학교 및/또는 귀하의 가정에게 문의하여 알아보십시오. 온주 대부분의 교육청은 교내 사회 복지사 및 심리상담 직원을 두어 무상으로 정신건강 서비스를 제공합니다. 지역사회 리소스도 이용 가능합니다. [온타리오 아동 정신 건강](#) 또는 [원스톱 토크](#)를 통해 지역 사회에서 도움을 받을 수 있습니다.

자세한 내용은 다음을 참조하십시오: [우리 아이의 정신건강 우려 징후 알아보기](#)

**만약 응급상황이 발생한 경우** - 아이가 자살 계획을 세웠고, 즉시 행동하려고 한다면 - 아이를 혼자 두지 마십시오. 즉시 자살위기 전화상담소(Suicide Crisis Helpline) 9-8-8에 전화하거나, 관내 병원 응급실로 가거나, 구급차를 부르십시오. 자살을 시도한 아이를 발견한 경우, 즉시 911에 신고하십시오.

