



Orientation to Ontario

정신건강

정신건강은 좋은 기분을 유지하고 삶의 만족도를 높이는 데 중요한 역할을 합니다. 캐나다에서, 성인 5명 중 1명은 일생에 한 번쯤 정신건강 문제를 경험한다고 합니다. 스트레스, 불안감, 우울증 또는 기타 정신질환과 같은 정신건강 문제를 경험했다면 도움을 청하셔야 합니다.

- 스트레스는 어려운 상황에 대한 일종의 신체적 반응입니다. 비록 스트레스가 개인이 직면한 도전과제를 견딜 힘을 주기도 하지만, 그러한 도전과제가 너무 많아지거나 어려워지면 우리의 몸과 마음을 병들게 할 수도 있습니다. 과도한 스트레스는 질병, 피로, 심장마비 또는 뇌졸중을 유발할 수 있으며 이는 심각한 정신건강 문제로 이어질 수 있습니다.
- 불안감은 일상적인 상황에서 또는 사람에게 공포, 두려움, 걱정, 당황스러운 감정을 느낄 때 나타나는 반응입니다. 또한 불안감은 빠른 심박수, 땀 분비, 과호흡과 같은 신체적 증상을 수반할 수 있습니다.
- 우울증은 지속적인 슬픔을 느끼고 무감각해지는 일종의 기분장애입니다. 우울증은 피로감이나 통증과 같은 신체적 증상을 수반할 수 있습니다.

정신적 외상(Trauma) 및 외상 후 스트레스 장애(PTSD)

난민들은 전쟁, 폭력 또는 기타 정신적 외상을 흔하게 경험합니다. 정신적 외상을 경험한 사람은 권위를 두려워할

수 있으며 타인을 믿지 못 하거나 기억 상실, 불안감, 우울증 등으로 고통을 겪을 수 있습니다. 어떤 사람들에게는 외상 후 스트레스 장애라는 심각한 정신건강 문제로 발전되기도 합니다.

정신적 외상을 경험한 아이들은 나이에 비해 성숙하지 못한 행동을 보일 수 있습니다. 대화를 거부하거나 부모의 곁을 떠나지 못하는 등의 모습을 보일 수 있습니다. 정신적 외상을 경험한 아이들에게는 특별한 보살핌이 필요합니다.

도움 요청하기

본인 또는 가족 중 누군가 정신건강 문제를 겪고 있다면 담당 의사, 정착상담원, 사회복지사 또는 심리상담사에게 이야기하십시오.

정신건강협회 및 지역의료센터에서 제공하는 다양한 무료 상담서비스를 이용하실 수 있습니다.

직장에서 무료 상담서비스를 제공하거나, 적절한 지원을 찾아볼 수 있는 Employee Assistance Program(EAP) 또는 Employee Family Assistance Program (EEAP) 을 제공할 수도 있습니다.

또한 담당 의사가 정신과 의사에게 진료를 의뢰할 수도 있습니다. OHIP를 통해 정신과 진료를 무료로 받아보실 수 있습니다. 담당 의사는 정신적 외상 및 외상 후 스트레스 장애를 전문으로 하는 치료사를 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다.

1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par

난민의료상담

본 난민의료상담을 통해 난민들이 의료 서비스를 받을 수 있도록 도움을 드리고 있습니다. 본 상담은 위기 상황 또는 비상 상황을 위한 상담이 아닙니다.

해당 번호로 전화하시면 난민에게 의료 서비스를 제공하는 가까운 병원을 안내받으실 수 있습니다. 난민의료상담 1-866-286-4770.

다양한 언어로 제공하는 정신건강 정보

중독 및 정신건강 센터(Centre for Addiction and Mental Health, CAMH)에서는 정신건강에 대한 정보를 다양한 언어로 제공하고 있습니다. 해당 정보는 센터 웹사이트의 Hospital(병원) 섹션의 Health Information(건강 정보)에서 확인하실 수 있습니다 camh.ca/en/

자료

온타리오주 정신건강 상담전화 -
1-866-531-2600 - mhsio.on.ca

약물 및 알코올 상담전화
-1-800-565-8603

에이즈 및 성 건강 안내전화 -
1-800-668-2437

KidsHelpPhone은 캐나다에 거주 중인 아이들을 위한 상담 서비스로 24시간 무료로 이용하실 수 있으며, 통화내용은 기밀로 보호됩니다 -
1-800-668-6868

Good2talk은 온타리오주 대학생들을 위한 24시간 무료 상담 서비스입니다 -
1-866-925-5454

정신건강 상태가 위급하거나 응급상황에는 9-1-1 로 전화하시거나 가까운 병원을 방문하시기 바랍니다.

