

문제에 대처하기 위한 팁

- 누군가와 대화를 나누세요. 이는 문제 대처에 있어 가장 좋은 방법입니다. 친구, 부모님, 상담가 또는 Teen Line® (틴 라인®) 등 누구든 여러분이 신뢰하는 사람과 이야기합니다.
- 스트레스를 풀기 위해 긍정적인 것들을 시도해 보세요. 운동, 일기 쓰기, 시 쓰기, 음악 감상 등 여러분 자신과 여러분의 상황을 좀 더 관찮게 여겨지도록 해주는 것이라면 어떤 것이든지 해봄으로써 여러분의 고통스러운 감정을 제거해보도록 합니다.
- 전문가의 도움을 받으세요. 몇몇 심각한 문제에 대해서는 치료 전문가나 상담가와 같은 전문가로부터 상담을 받아야 할 수도 있습니다. 이는 여러분이 부족하거나 문제를 감당할 수 없다는 것을 의미하지는 않습니다. 진정으로 강하다는 건 필요할 때 도움을 요청하는 것입니다.
- 잊지 말아야 할 중요한 사실은 여러분은 행복해지고 자신에 대해 관찮다고 여길 권리가 있다는 것입니다. 그렇게 보이지 않더라도 항상 선택지는 있고, 때로는 친구나 가족 외의 방법을 찾고 활용해야 합니다. Teen Line(틴 라인)이 그 중에 하나이며, 필요한 경우 다른 방법이나 정보로 연결시켜 줄 수 있습니다.

Teen Line(틴 라인)에는 도움이 될만한 정보가 나열되어 있는 Youth Yellow Pages(유스 옐로우 페이지)도 있습니다. 인쇄본 구입, 온라인 버전 책자 조회 또는 무료 앱인 teenlineonline.org/yyp에서 다운로드 할 수 있습니다.



다른 언어로 도움이 필요한 경우

Teen Line® (틴 라인®)은 주로 영어로 도움을 제공하는 전화 서비스입니다. 하지만 모국어로 말하는 것이 더 편하다면 해당 언어에 대한 지원을 받도록 도움을 줄 수 있습니다. 또한 영어를 할 줄 아는 친구와 다중 전화 접속을 통해 Teen Line(틴 라인)으로 전화를 걸 수도 있습니다. 여러분이 결정하는 것이 무엇이든 Teen Line(틴 라인)은 여러분이 가지고 있는 문제의 크기와 상관 없이 여러분을 돕기 위해 있습니다.

지역 사회 봉사 및 자원봉사 활동

로스앤젤레스 지역에 살고 있고 Teen Line(틴 라인)에서 봉사 활동을 하고 싶다면, www.teenline.org/get-involved에서 봉사 활동 페이지를 확인해 보세요.

더 많은 정보가 필요하거나 브로슈어 구입 또는 다운로드를 하려면 www.teenline.org에 방문하세요.



감사를 표하며,



미국 자살 학회(American Association of Suicidology)에 의해 인증됨

여러분이 관찮지 않더라도 관찮아요.
저희는 이해해요.



www.teenline.org





Teen Line®(틴 라인®)이란?

Teen Line(틴 라인)은 십대끼리 서로 도와주는 전화 서비스입니다. 맞아요. Teen Line(틴라인)은 십대들에 의해 운영되는 십대 전용 전화 서비스입니다. 고등학생 자원 봉사자들은 어떠한 종류의 문제를 가진 청소년이라도 도울 수 있도록 훈련을 받습니다.

태평양 표준시(PST) 기준으로 오후 6시에서 10시 사이라면 언제든지 **310-855-4673**으로 전화하세요. 또는 십대들과 이야기하려면 오후 6시에서 9시 사이에 **839863**으로 "TEEN"이라는 문자 메시지를 보내 보세요. teenline.org에서 저희 청소년 중 한 명에게 이메일을 보낼 수도 있습니다.

해당 시간 이후 여러분의 전화는 디디 허쉬의 자살 예방 센터(Didi Hirsch's Suicide Prevention Center)로 연결됩니다.

Teen Line(틴 라인)에는 게시판도 있는데, 이는 저희 웹사이트에서 확인할 수 있으며 언제든지 이용 가능합니다. 해당 게시판은 전 세계의 청소년들이 글을 읽거나 올릴 수 있고, 일반적인 청소년 문제에 대해 정보와 지원을 구하고 있는 전 세계 십대들에게 답변해줄 수 있는 공간입니다.

제 자신이나 친구에게 문제가 생기면 무엇을 해야 하나요?

많은 청소년들이 문제에 직면했을 때 무엇을 해야 할지 모릅니다. 이전에 이러한 문제를 다뤄본 적이 없기 때문에 종종 그렇습니다. 처음 겪는 것이지요. 지금까지 한 번도 겪어보지 못한 일이 발생했을 때 여러분이 무엇을 해야 할지 알아야 하는 것은 아니기에 괜찮습니다.

친구나 가족은 이해하지 못하거나 학교에서 다른 사람들에게 말을 할 수도 있으므로 여러분은 그들에게 말하는 것이 쉽지 않다고 생각할 수도 있습니다. 아니면 여러분은 말할 상대가 없다고 느낄지도 모릅니다. 그것이 바로 Teen Line(틴 라인)이 나오게 된 이유입니다.

그렇다면 Teen Line(틴 라인)은 어떻게 저를 도와줄 수 있나요?

저희의 교육 받은 십대들은 먼저 여러분의 말을 듣고 여러분이 말하는 것을 믿을 것입니다. 그들은 여러분의 상황이나 문제를 완전히 이해하기 위해 질문을 할 것입니다. 그런 다음 여러분에게 도움이 되는 방법에 대해 논의하고 여러분의 상황에 가장 적합한 해결책을 찾기 위해 도울 것입니다. 이런 식으로 그들은 여러분 자신의 문제를 해결하는 것을 돕고, 여러분의 인생에서 일어날 수 있는 다른 일들을 다루는 데에 도움이 될 수 있는 새로운 방법을 제공할 것입니다.



만약에 아무런 문제가 없는경우
에는요?

네, 지금 당장은 문제가 없을지도 모르지만 사람이라면 살아가면서 어떤 시기에 문제가 생길 것입니다. 그러니까 읽어보세요.