

여러분이나 친구가 자살 충동을 느낀다면, 다음과 같은 질문을 고려해 보세요.

그들의 감정에 대해 물어봄으로써 여러분이 관심을 가지고 있다는 것을 그들이 알게 합니다. 다음과 같은 개방적이고 공감하는 말을 사용해 보세요.

"최근에 정말 가라앉은 것처럼 보여요. 정말 걱정이 돼요."
여러분이 관심을 가지고 있다는 사실을 그 사람에게 알리는 것 자체도 중요할 수 있습니다. 자살을 생각하는 사람들은 종종 어느 누구도 자신을 이해하거나 심각하게 받아들이지 않는다고 느끼는데, 이와 같은 말은 그들로 하여금 혼자라는 느낌을 덜 받을 수 있도록 도울 수도 있습니다.

"자살에 대해 생각해 본 적이 있나요?" 이 질문은 조심스럽게 해야 하며 "그들에게 자살에 대한 아이디어"를 제공하는 것이 아닙니다. 이는 여러분이 이 심각하고 두려운 주제를 꺼낼 만큼 충분히 신경을 쓰고 있으며, 그들의 감정에 대해 그저 비웃지 않을 것이라는 사실을 그들로 하여금 알게 합니다.

"전에도 이와 같이 느껴본 적이 있나요? 어떻게 했나요?" 과거에 그들이 문제에 어떻게 대처해 왔는지 생각해 보도록 도움으로써 그들에게 현재 상황에 대처할 수 있는 아이디어를 줄 수도 있습니다.

"무슨 일이 있었기에 지금 그렇게 기분이 안 좋나요?" 무엇이 현재의 감정을 촉발시켰는지 생각해 보도록 하는 것은 문제를 별개의 것으로, 바라건대 해결 가능한 것으로 바라보도록 도울 수 있습니다.

"해당 문제를 해결하는 데에 도움을 줄 수 있는 사람들이 있어요."
그들이 전문가로부터 도움을 받도록 격려합니다. 이미 치료나 상담을 받고 있다면 이러한 감정을 전문가와 공유하도록 격려하도록 합니다. 만약 그들이 치료 전문가나 상담사를 찾고자 한다면, 소개를 받을 수 있도록 Teen Line(틴 라인)에 전화를 하게 합니다.

단지 그들을 안심시키거나 문제를 최소화하는 것만으로는 별로 도움이 되지 않습니다. 예를 들어, 다음과 같은 말은 하지 않도록 합니다.

"걱정하지 마세요." 또는 **"다 잘 될 거예요."** 자살을 생각하는 사람들은 이런 말들을 받아들일 만큼 충분히 먼 미래를 내다볼 수 없습니다. 그들은 지금 상처를 받고 있고, 이러한 말들은 그들의

상황이 얼마나 안 좋게 보이는지에 대해 상대방이 이해하지 못하는 것처럼 느끼게 할 수 있습니다.

"힘내세요." 또는 **"그냥 영화나 보러 가요. 기분이 나아질 거예요."** 여러분은 좋은 의도로 말한 것일 수 있지만, 이러한 발언은 자살을 생각하는 사람들에게는 단지 그들의 감정을 피하려고 하는 것처럼 들릴 수 있습니다. 그들은 여러분이 자살에 대해 진지하게 이야기를 나눌 수 있다고 생각해야 합니다. 그렇지 않다면 마음을 열지 않을 것입니다.

"아무한테도 말하지 않을게요." 여러분이 친구를 걱정하고 있다면 반드시 여러분이 염려하는 것을 믿을 만한 어른과 공유하도록 합니다. 생명을 구하기 위해 신뢰를 저버려야 할 수도 있습니다!

기억하세요

여러분은 자기 자신이나 친구를 위해 할 수 있는 모든 것을 했고, 상황은 여전히 암담하다고 느껴질 때가 있을 수 있습니다. 만약 친구에게 여러분이 신경을 쓰고 있으며, 그들과 함께 하고 싶다는 것을 알게 하고, 여러분의 염려를 믿을 만한 어른과 공유한다면, 여러분은 많은 것을 했을 것입니다.

여러분에게 꼭 맞는 도움을 줄 수 있는 누군가와 여러분의 감정을 공유하는 것은 중요합니다. 오후 6-10시(태평양 표준시, PST) 사이 언제든지 **Teen Line® (틴 라인®)**에 전화를 걸어도 됩니다. 심대들은 여러분의 이야기를 듣기 위해 그곳에 있습니다. 그들은 다른 심대들을 돕고 지지하기 위해 훈련을 받았습니다. 그들은 여러분이 무엇을 느끼고 있는지, 다음으로 무엇을 해야 하는지 알아내는 것을 도울 수 있습니다.

이는 익명이고 무료입니다. 심대 상담원들과 이야기를 하고 싶다면 오후 6-9시(태평양 표준시, PST) 사이에 미국 내 무료 전화 **800-TLC-TEEN(852-8336)**으로 전화하거나 **839863**으로 **"TEEN"**이라는 문자메시지를 보내세요. 해당 시간이 지나면 여러분의 전화는 **디디 허쉬의 자살 예방 센터(Didi Hirsch's Suicide Prevention Center)**로 연결됩니다. 더 많은 정보가 필요하거나 브로슈어를 다운로드 하려면, www.teenline.org에 방문하세요.

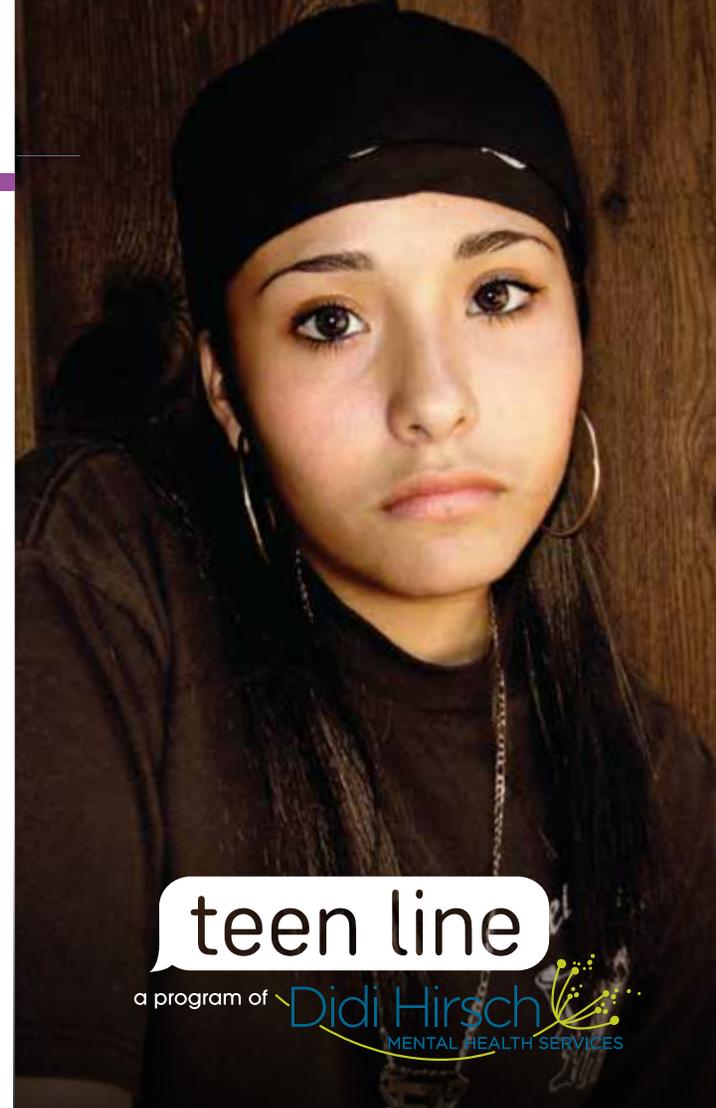


감사를 표하며,



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

여러분은 자살 방법에 대해 생각했군요. 저희는 이해해요.



teen line

a program of **Didi Hirsch**
MENTAL HEALTH SERVICES

www.teenline.org





자살이란 무엇인가요?

위험 신호에는 어떤 것이 있나요?

다음과 같은 위험 신호를 적절히 알아차리면 여러분 자신이나 친구를 돕는 데에 도움이 될 수 있습니다.

- “아무것도 정말 중요하지 않다” 또는 “그냥 다 끝내고 싶다”와 같은 **절망적인 말들**
- 수면 시간이 너무 적거나 많은 경우, 불면증, 잠자는 동안 자주 깨는 것을 포함한 **수면 장애**
- 죽음을 주제로 한 음악, 예술 작품, 시에 몰두하는 것과 같이 **죽음에 대해 온 정신이 집중되어 있음**
- 성적 유지의 어려움과 같은 **학교 문제**
- 쓸모 없다는 느낌, 사회성 퇴행, 식욕 상실, 과민성 증가, “부정적인” 표현과 같은 **우울증 징후**
- 알코올 또는 다른 약물의 과도한 사용
- 평소에 조용하던 사람이 갑자기 싸움을 걸기 시작하거나 외향적인 사람이 매우 내성적으로 변한 것과 같은 **행동에 있어서의 극적인 변화**

특히...

- 심각한 질병, 사망, 별거, 이혼 또는 거주지 변경을 통해 친구 또는 가족 구성원을 최근에 잃었거나 잃게 될 위험
- 다음 달이든 내년이든 **미래의 계획에 대한 결핍**
- **중요한 개인 물품을 주거나 유언장을 작성**
- 마치 그 문제에 대한 답이 이제는 명확해진 것처럼 우울함에서 쾌활함으로 **갑작스러운 기분의 변화**
- 언제, 어디서, 어떻게 시도를 할 것인지와 같은 **구체적인 계획**

자살은 의도적으로 스스로의 생명을 끊는 행위입니다. 자살로 자신의 생을 마감하는 많은 사람들은 우울하고 고통에서 벗어날 수 있는 가능성이 없다고 느낍니다. 우울함을 느끼는 사람 모두가 자살을 고려하는 것은 아니라는 점을 알고 있는 것이 중요합니다. 하지만 누군가가 자살을 고려하고 있다는 것을 나타내는 경고 징후가 있습니다. 여러분은 친구나 지인, 혹은 여러분 자신에게서 이런 징후들을 알아차렸을 수도 있습니다...

심각한지는 어떻게 알 수 있나요?

자살을 생각하고 있는 사람은 꽤 고통스러운 시간을 지나고 있으며 이는 항상 “심각한” 일입니다. 심대들은 종종 자살 충동을 느끼며 그들이 친구, 상담사, 가족 또는 Teen Line(틴 라인) 등 누군가와 대화할 수 있도록 돕는 것은 항상 중요합니다.

우울함을 느끼는 모든 사람이 심각하게 자살을 고려하는 것은 아니지만, 다음과 같은 경우 시도를 할 위험이 더 커질 수도 있습니다.

- **계획한 방법이 있는 경우**
- **그 방법을 실행할 수 있는 수단을 가지고 있는 경우**
- **시도하기 위해 특정 날짜나 시간을 정한 경우**
- **자살을 시도하거나 그로 인하여 사망한 사람을 알고 있거나 그들에게 경의를 표하거나 이상적으로 여기는 경우**
- **큰 상실감을 안겨준 날(사망, 이별 등)이 다가오고 있는 경우**

위에 언급된 위험 중 어느 것이라도 인지하게 된다면 가능한 한 빨리 믿을만한 어른에게 알려야 합니다.