

정신건강 이해하기

정신건강 문제로 괴로워하는 가족이나 친구를 어떻게 도울 수 있을까요?

1. 가족이나 친구의 행동에 대해 선불리 이유를 넘겨짚거나 편견을 갖고 판단하지 마세요.
정신건강 문제의 원인은 개인의 나약함이나 전에 지은 죄의 응보가 아닙니다.
2. 열린 마음으로 대화를 시작하세요.
3. 가족이나 친구가 혼자라고 느끼지 않도록, 함께 즐겁게 할 수 있는 활동을 같이 하세요.
4. 정신건강 전문가에게 상담을 해 보라고 격려합니다. 몸이 아플 때 의사와 상담하는 것과 다르지 않습니다.
5. 인내심을 갖고 기다려 주세요. 치유에는 시간이 걸리며, 회복의 여정에는 기복이 있습니다.

References and Acknowledgements

- Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11

This infographic was created with support from the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS), as part of a financial assistance award totaling \$620,918 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDR0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from non-government sources. The content represents the authors' views and not necessarily those of ACL/HHS or the U.S. Government.

