



청소년 정신건강 초기대응

왜 청소년 정신건강 초기대응이 필요할까요? 청소년 정신건강 초기대응(Youth Mental Health First Aid)은 12~18세 아동 및 청소년의 정신건강 및 약물 사용 문제의 징후를 식별하고, 이해하며, 대응하는 방법을 교육합니다.

10.2%

의 청소년이 살아가면서 한 번은 약물 사용장애 진단을 받습니다.

출처: 청소년 정신건강 초기대응 (Youth Mental Health First Aid)**

5명 중 1명

의 10대와 청년들이 정신건강 문제를 안고 살아갑니다.

출처: 미국정신질환연맹 (National Alliance for Mental Illness)*

50%

의 정신질환은 14세 이전에 시작되고, 75%는 20대 중반 이전에 시작됩니다.

출처: 일반정신의학회지 (Archives of General Psychiatry)***

세 가지 학습 방법

- **대면 수업(2판)** - 교육 참가자는 강사가 진행하는 6.5시간의 대면 수업을 통해 교육 받습니다.
- **혼합형 수업** - 교육 참가자는 2시간의 자율학습 온라인 과정을 이수한 후 4.5~5.5시간 동안 강사가 진행하는 교육에 참여합니다. 강사가 진행하는 교육은 다음과 같습니다:
 - » 화상(비대면) 수업.
 - » 대면 수업.

어떤 사람이 정신건강 초기대응을 알고 있어야 할까요?

- 교사.
- 교직원.
- 코치.
- 캠프 상담사.
- 청소년 그룹 지도사.
- 부모.
- 청소년과 함께 일하는 성인.

정신건강 초기대응에서 다루는 내용

- 불안, 우울증, 섭식장애, 주의력결핍 과잉행동장애(attention deficit hyperactive disorder, ADHD)를 포함하여 이 연령대의 정신건강 문제의 일반적인 징후 및 증상.
- 약물 사용 문제의 일반적인 징후 및 증상.
- 위기에 처한 아동 및 청소년과 소통하는 방법.
- 도움이 필요한 청소년을 도와주는 방법.
- 트라우마, 약물 사용, 셀프케어(self-care), 소셜 미디어 및 괴롭힘의 영향에 대한 확장된 콘텐츠.

출처
 * 미국정신질환연맹. (날짜 없음). 아동. <https://www.nami.org/YourJourney/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids>
 ** 정신건강 초기대응(Mental Health First Aid). (2020). 아동 및 청소년을 돕는 성인을 위한 미국 정신건강 초기대응. 미국정신건강협회(National Council for Mental Wellbeing).
 *** Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., Walters, E.E. (2005년 6월). 국립공존장애조사 (National Comorbidity Survey Replication, NCS-R) 중 DSM-IV 장애의 평생 유병률 및 발병 연령 분포. 일반정신의학회지. 62(6); 593-602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593

다음의 정신건강 초기대응 액션 플랜 (Mental Health First Aid Action Plan, ALGEE)으로 대응하는 방법을 배워보십시오.

- **ASSESS**: 자살 또는 상해의 위험 평가.
- **LISTEN**: 편견 없이 경청.
- **GIVE**: 안심을 시키고 정보를 제공.
- **ENCOURAGE**: 적절한 전문적 도움을 권장.
- **ENCOURAGE**: 자조(self-help) 및 기타 지원 전략을 권장.