

자살 예방 상담 전화 지원원

Suicide and Crisis Lifeline*◇	9-8-8에 전화상담/문자메시지 전송 또는 988lifeline.org를 방문하세요 Veterans Crisis Line는 1번을 누르세요
Crisis Text Line*◇	741-741로 문자메시지 "HOME"를 전송하세요
DMH Access Warm Line*◇	1-800-854-7771에 전화상담이 가능
Disaster Distress Hotline*◇	1-800-985-5990에 전화상담이 가능
Teen Line	310-855-4673 (6-10 오후 PST)에 상담가능 839-863 (6-오후 9 PST)로 문자메시지 "TEEN" 를 전송하세요
California Youth Crisis Line*	1-800-843-5200에 전화상담/문자메시지 전송
Trevor Project*	1-866-488-7386에 전화상담 또는 678-678로 문자메시지 "START" 를 전송하세요
211 LA County*◇	211에 전화상담 또는 211la.org를 방문하세요
CalHOPE Connect Warm Line*◇	1-833-317-HOPE (4673)에 전화상담 가능
CopLine*	1-800-267-5463에 전화상담 가능 copline.org를 방문하세요
DMH Older Adult Services	dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults 를 방문하세요
Suicide Prevention Lifeline - Native Americans and Alaskan Natives	988lifeline.org/help-yourself/native-americans를 방문하세요
Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project	preventsuicide.lacoe.edu를 방문하세요
Know the Signs	suicideispreventable.org를 방문하세요
Los Angeles Suicide Prevention Network	lasuicidepreventionnetwork.org를 방문하세요

* 연중무휴 24시간
◇ 다른 언어로 된 자료를 확인하세요.



스캔하여 자살 예방 간단한 조연과 정보를 확인하세요.



이런 행동들은 도움이 필요하다는 마음이 보내는 신호입니다

정신적 신호

- 무감감과 관심의 결여
- 불안 또는 심한 공포감
- 죄책감 또는 수치심
- 우울함과 슬픔
- 무력감과 부정적인 감정이 떠오름
- 여러가지 감정 종류를 느낌
- 민감해짐
- 군중 공포증/혼자 있는 것이 두려움
- 자책감
- 자살 충동
- 무관심함
- 극심한 스트레스

신체적 신호

- 수면 장애
- 과도한 땀 또는 오한
- 식욕 상실 또는 증가함
- 신체가 예민해짐
- 신체 접촉을 원치 않음
- 심장 박동 및/또는 혈압 증가함
- 잦은 질병 발생
- 발진 및/또는 두드러기 발생
- 메스꺼움 및/또는 비정상적인 배변 활동
- 몸살 / 근육통
- 극심한 피로 혹은 탈진
- 악몽

행동적 신호

- 자기 고립
- 집중력이 저하됨
- 특정한 장소, 군중 또는 활동을 피함
- 갑작스런 분노조절 장애 또는 분노의 표출
- 깜빡깜빡 잘 놀라는 증상
- 외모의 변화
- 타인과의 신뢰 문제가 있음
- 일상 활동에 대한 흥미 또는 관심 감소
- 주변 사람들과의 교류의 단절
- 위험한 행동이 증가함
- 알코올 및 약물 사용 증가

마음을 다스리는 안정화 연습(GROUNDING)

마음의 안정을 갖는 연습은 트라우마를 겪은 경험이 떠올랐을 때, 불안하거나 화가 나는 생각을 조절하는 데 도움이 되는 간단한 활동입니다. 다음은 여러가지 마음의 안정화 기법입니다.



물 한잔을 마시세요

4-7-8

4-7-8 호흡법:

4초간 숨을 들이마십니다. 7초 동안 숨을 참아주세요. 8초간 숨을 내쉽니다. 다시 반복합니다.



다섯 손가락 호흡법:

한 손을 앞으로 뻗어 손가락을 벌립니다. 다흔 손의 검지를 이용해 뻗은 손 바깥쪽 전체를 따라가며 천천히 숨을 들이마십니다. 손가락을 따라 올라갈 때는 숨을 들이마시고 내려갈 때는 숨을 내쉽니다.

3

3까지 거꾸로 숫자를 세기:

마음속으로 100부터 3씩 거꾸로 세면서 조급한 생각을 늦추세요.



5-4-3-2-1 마음의 안정화 기법:

보이는 것 5가지, 만질 수 있는 것 4가지, 들리는 것 3가지, 냄새 맡아 보는 것 2가지, 맛볼 수 있는 것 1가지에 집중합니다.



창의적인 활동을 해보기:

일기쓰기, 점토놀이, 그림 그리기, 종이로 콜라주 만들기를 해보세요. 결과물이 완벽할 필요는 없습니다! 그저 과정을 즐기세요.



스캔하여 트라우마에 관한 추가 정보와 학습 자료를 볼 수 있습니다.

