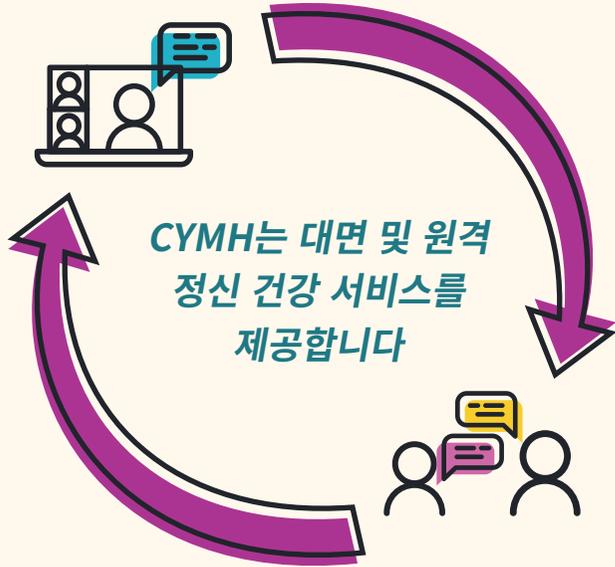


## 어린이와 청소년 정신 건강(Child and Youth Mental Health, CYMH) 서비스란 무엇인가요?

CYMH는 일상생활에 영향을 주는 정신 건강상 필요가 있는 원주민 및 비원주민 어린이와 청소년에게 문화적으로 대응하고 포용적이며 가족 중심인 서비스를 제공합니다. 서비스는 필요에 따라 한시적으로 제공됩니다.



### 위기 대응 센터(Crisis Centre)

하루 24시간 주 7일 도움을 받으려면 캐나다 내 어디서든 '자살 위기 도움의 전화'에 9-8-8로 전화하거나 문자를 보내세요.

스스로 안전하지 않다고 느끼거나 이미 자해 행위를 한 경우 9-1-1로 전화하거나 즉시 가까운 응급실이나 긴급 진료실로 가시기 바랍니다.



## 증상이 악화하면 월~금 오전 9시~오후 4시\* 사이에 거주지 CYMH 클리닉에 문의하시기 바랍니다.

\*일부 클리닉은 점심 시간인 정오부터 오후 1시까지 문을 닫을 수 있습니다. 정확한 진료 시간은 거주지 CYMH 클리닉에 확인하시기 바랍니다.

진료 시간 이전이나 이후에 지원이 필요하시면 다음 중 한 곳에 연락하십시오.

### BC 24/7 위기 상담 전화 (Crisis Line)

24시간 도움의 전화:  
1-800-SUICIDE  
(1-800-784-2433)  
웹 사이트: [crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca)

### 쿠우스 위기 상담 전화 (KUU-US Crisis Line) (원주민 지원)

24시간 도움의 전화:  
1-800-588-8717  
웹 사이트: [kuu-uscrisisline.com](http://kuu-uscrisisline.com)

청소년 공간(Youthspace) (오후 6시~오전 12시, PST)  
IM: [youthspace.ca](https://youthspace.ca)  
문자: 778-783-0177

### 어린이 도움의 전화 (Kids Help Phone)

IM: [kidshelpphone.ca](https://kidshelpphone.ca)  
문자: 686868로 문자  
CONNECT 전송  
24시간 도움의 전화:  
1-800-784-2433

### 9-8-8: 자살 위기 도움의 전화(Suicide Crisis Helpline)

연중무휴 전화 또는 문자:  
9-8-8  
웹 사이트: [988.ca](https://988.ca)

원주민 건강 상담 도움의 전화(Hope for Wellness Help Line) (캐나다 전역의 원주민)  
24시간 도움의 전화:  
1-855-242-3310  
웹 사이트: [hopeforwellness.ca](https://hopeforwellness.ca)

## 기타 유용한 리소스와 지원

**패밀리 스마트(FamilySmart) 부모/청소년 동료 지원**  
CYMH 직접 이용 경험자들도 참여하며, 이들은 전화나 화상 채팅, 대면으로 지원하고 시스템도 안내할 수 있습니다. 서비스 대기가 없습니다.

웹 사이트: [familysmart.ca/parent-peer-support](https://familysmart.ca/parent-peer-support)

### 파운드리 BC(Foundry BC)

만 12~24세 청소년과 청년에게 다양한 보건(정신 건강 포함) 서비스를 원격 및 무예약 방문 방식으로 제공합니다.

웹 사이트: [foundrybc.ca](https://foundrybc.ca) 및 [foundrybc.ca/virtual](https://foundrybc.ca/virtual)

### 켈티 정신 건강 자원 센터(Kelty Mental Health Resource Centre)

정신 건강 및 약물 사용 정보와 동료 지원을 제공하는 주 정부 리소스 센터입니다.

웹 사이트: [keltymentalhealth.ca](https://keltymentalhealth.ca)

# 자녀나 친구, 본인의 정신 건강이 걱정되시나요?

거주지 '어린이와 청소년 정신 건강'(CYMH) 클리닉을 포함하여 지원을 제공하는 곳들이 있습니다



Ministry of Children and Family Development



## CYMH는 어떻게 도울 수 있나요?

여러분 자신이나 사랑하는 사람이 슬픔이나 걱정, 분노, 스트레스를 느끼고 있거나 일상생활에 영향을 주는 기타 정신 건강 문제가 있으면 CYMH가 도와드립니다. 우리는 여러분 및/또는 자녀의 필요를 충족시킬 수 있는 다양한 서비스를 제공합니다.

### CYMH 서비스는 다음을 포함하되 이에 국한하지 않습니다.

- 정신 건강 평가 증상이 삶의 질에 어떻게 영향을 주는지 더욱 잘 이해하게 됩니다.
- 요법 일대일, 그룹, 가족 대상입니다.
- 약 정신과 의사가 처방(필요하다고 판단되는 경우).
- 통합 서비스 가족, 일차 진료 제공자(의사/전문 간호사), 정신과 의사, 전통 치료사, 기타 정신 건강 전문가 및/또는 학교 상담 교사와 돌봄 공동체를 만듭니다(단, 동의에 의해서만).

우리 클리닉은 정신 건강 임상, 심리사, 정신과 의사로 구성되어 있습니다.

**CYMH 서비스는 무료이고 비밀이 보장되며 부모/보호자의 참여(단, 청소년의 경우 선택 사항)를 환영합니다.**



## CYMH로 서비스를 어떻게 받는 건가요?

- 청소년은 부모/보호자의 참여 없이 CYMH 서비스를 이용할 수 있지만, 부모/보호자의 참여가 중요한 경우가 많으므로 가능하면 참여를 권장합니다.
- 어린 자녀는 부모/보호자의 도움이 있어야 CYMH 서비스를 이용할 수 있습니다.
- 서비스는 CYMH 일차 상담 클리닉 참석으로 시작됩니다. 운영 시간은 다를 수 있으므로 참석 전에 전화하시기 바랍니다(아래 URL과 QR 코드 참조).
- 파운드리 센터 중에는 지역에 따라 CYMH 서비스를 이용할 수 있는 곳도 있습니다.

**BC주 전역의 일차 상담 클리닉 위치는 811로 전화하거나 다음 웹 사이트를 보세요.**

[gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)



**원주민 어린이, 청소년, 가족은 다음 웹 사이트도 보세요.**

[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices)



## 일차 상담이란?

- 일차 상담(intake)은 임상가가 환자를 알아가고 환자의 우려 사항을 듣는 기회입니다. 일차 상담 임상가에게 가능한 한 많이 알려주어서 필요할 수 있는 지원의 종류를 함께 결정할 수 있게 하는 것이 중요합니다.
- 일차 상담 시, 환자는 현재 정신 건강상의 우려 사항에 관한 정보를 제공하고 몇 가지 서류와 설문지를 작성합니다.
- 이해가 안 되거나 더 알고 싶은 것이 있다면 일차 상담은 궁금한 점을 물어볼 아주 좋은 기회입니다.

## 일차 상담 후에는 어떻게 되나요?

- 일차 상담 끝부분에 임상가가 서비스 계획을 제공하며, 이 계획에는 상담 내용을 요약한 문서와 함께 추가 리소스 및 다음 단계에 관한 정보가 담겨 있습니다.
- 서비스 계획은 환자의 우려 사항과 고유한 필요를 기반으로 작성되며, 다음과 같은 권고 사항이 들어 있을 수 있습니다.



**CYMH 서비스**

- 일차 상담 임상가가 환자에게 CYMH 서비스 이용이 도움이 될 것이라고 판단하면, 환자의 필요에 가장 적합할 수 있는 특정 서비스에 관한 정보를 자세히 제공합니다.
- 첫 예약 시점은 우려 사항의 심각성, 서비스 이용 가능 여부, 현재 대기 시간 등에 따라 달라집니다. 가능하면 예상 대기 시간을 알려드립니다.
- 서비스를 기다리는 동안 생활에 변화가 생기거나 어려움이 커지면 CYMH 클리닉에 전화하여 즉시 알려주세요. 서비스를 더 빨리 받을 수도 있습니다.

- 또는 -

**기타 지역 사회 서비스**

- 일차 상담 임상가가 환자의 거주지에 있는 다른 서비스가 더 적합할 수 있다고 판단하면 본인과 상의하여 거기로 진료를 의뢰하거나 해당 서비스 정보를 제공하여 본인이 직접 해당 서비스에 연결할 수 있게 해드립니다.