



# 정신 건강에 도움이 되는 정보와 지원 서비스

정신 건강 문제에 대하여 지원을 받으시려고 어린이와 청소년 정신 건강 (CYMH) 서비스를 찾아주신 것을 정말 기쁘게 생각합니다.

이 책자는 청소년 및/또는 부모와 돌봄 제공자를 위하여 만들어졌으며, 여러분의 여정에 도움이 되는 일부 정보, 지원, 리소스를 중점적으로 다룹니다.

## 수록 내용

- 2 전인적(총체적) 건강
- 4 일반적인 정신 건강 문제
- 8 약물 사용
- 9 원주민 중심 리소스
- 9 LGBTQ2S+(성 소수자) 중심 리소스
- 10 다문화 중심 리소스
- 11 부모와 돌봄 제공자 중심 리소스
- 15 증상이 악화되거나 누군가와 연결이 필요한 경우
- 15 위기에 처하여 즉각적인 도움이 필요한 경우




Ministry of  
Children and Family  
Development





## 전인적(총체적) 건강

우리는 모두 마음과 몸의 연관성을 끊임없이 경험하며, 우리의 생각과 감정은 신체 감각과 심신 건강에 영향을 주고 또한 역으로 영향을 받기도 합니다.

 **켈티 정신 건강(Kelty Mental Health)**에서는 마음과 몸의 연관성과 그것이 정신 건강 문제에 대하여 무엇을 의미할 수 있는지 설명합니다. [keltymentalhealth.ca/somatization](http://keltymentalhealth.ca/somatization)

기운이 없거나, 짜증이 나거나, 슬프거나, 건망증이 있거나, 기타 “평소와 다른” 기분이 들면 그런 증상을 유발하는 기저 질환이 있는지 알아보는 검사를 받아야 할지 의사와 상담하는 것이 좋습니다.


다음 웹페이지는 의사 예약 준비에 도움이 될 수 있습니다.

[heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression)

수면, 음식, 활동 정도, 사람들과의 관계는 모두 정신 건강에 영향을 주며, 어려움을 겪을 때는 이 모든 것이 더 힘들게 할 수 있습니다.

### 신체 활동


 **파운드리 BC(Foundry BC)** 활동적인 삶의 기초 [foundrybc.ca/articles/active-living/?return\\_page=11909](http://foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909)

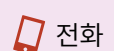
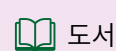
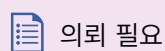
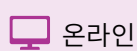
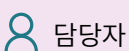
 **헬스링크 BC(HealthLink BC)** 청소년을 위한 신체 활동 아이디어 [healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2](http://healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2)

### 균형 잡힌 식생활








 **퍼스트 네이션 보건 공단(First Nations Health Authority)** 건강한 식생활을 위한 정보, 전략, 리소스 [fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy)

 **어린이 도움의 전화(Kids Help Phone)** 몸에 활력을 주는 영양 정보 [kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body](http://kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body)




 **켈티 섭식 장애(Kelty Eating Disorder)** 이상 섭식이나 섭식 장애를 겪고 있거나 겪고 있을 수 있다고 생각하는 사람들을 위한 정보, 리소스, 지원 [keltyeatingdisorders.ca](http://keltyeatingdisorders.ca)






## 연결과 관계

-  Kids Help Phone 청소년이 부모/돌봄 제공자와 어려운 대화를 나누도록 지도 [kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something](http://kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something)
-  스마트 섹스 리소스(Smart Sex Resource) 성과 성 건강에 관한 정보 [smartsexresource.com](http://smartsexresource.com)
-  BC 임시 거처 협회(BC Society of Transition Houses) 디지털 도구 키트: 데이트 폭력을 겪는 청소년 지원 [bcsth.ca/teendigitaldatingviolence](http://bcsth.ca/teendigitaldatingviolence)
-  Foundry BC 가족, 친구, 데이트 상대와의 관계를 관리하는 정보와 지원 [foundrybc.ca/resource/relationships](http://foundrybc.ca/resource/relationships)
-    섹스 센스(Sex Sense) 무료, 낙태권 지지, 성 긍정, 비밀 보장 성 건강 리소스와 의뢰 서비스 월~금 오전 9시~오후 9시 이용 가능. 전화 1-800-739-7367 또는 이메일 양식 사용 [optionsforsexualhealth.org/sex-sense](http://optionsforsexualhealth.org/sex-sense)



## 마음챙김

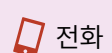
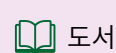
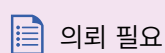
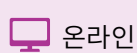
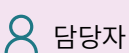
-  “개울에 떠내려가는 나뭇잎(Leaves on a Stream)” 동영상은 자기 생각을 알고 내려놓는 법을 배우는데 도움이 됩니다 [youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw](http://youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw)
-  HealthLink BC 이완을 위한 호흡 연습 [www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation](http://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation)
-  마인드시프트 인지 행동 치료(MindShift CBT) 스마트폰 앱 [anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt](http://anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt)  
Calm.com 스마트폰 앱 [calm.com](http://calm.com)  
Breathr 스마트폰 앱 [kelymentalhealth.ca/breathr](http://kelymentalhealth.ca/breathr)

## 수면

-  캐나다 불안 장애 협회(Anxiety Canada) 더 나은 수면을 위한 정보 [anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf](http://anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf)
-  Kids Help Phone 수면 정보 [kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips](http://kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips)
-  도움의 정보(Here to Help) 수면 개선 방법(수면 일기 포함)에 관한 정보 [heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep](http://heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep)

## 영적 건강

-  Kids Help Phone 예술, 가족, 영적 건강에 관한 글 [kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being](http://kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being)
-  First Nations Health Authority 정신 수양 정보 [fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit)





## 일반적인 정신 건강 문제

타당하다고 느껴지고 공감하는 정보를 읽을 때는 자가 진단 유혹이 들 수 있습니다. 자신을 알아보고 필요한 지원을 받는 데 언제나 진단이 있어야 하는 것은 아닙니다. 의료 및/또는 정신 건강 전문가와 연결되어 자신의 생각과 우려 사항을 상의하고 자신에게 무엇이 맞는지 알아내는 것이 중요합니다.

### 불안

불안은 정상이고 누구나 경험하며, 우리의 뇌와 몸이 우리를 안전하게 지켜주는 방법입니다. 위협이 없는데 뇌와 몸이 위협이 있다고 알릴 때 불안은 문제가 됩니다. 사람들은 신체 감각으로 뿐 아니라 긴장이나 걱정, 스트레스를 느낄 때도 불안을 경험할 수 있습니다.

- ▶ 러스 해리스 박사(Dr. Russ Harris)의 “투쟁 스위치(The Struggle Switch)” 동영상에서는 어려운 감정이 나타날 때 우리 마음속의 투쟁 스위치가 어떻게 “켜질” 수 있으며, 우리는 그 감정과 어떻게 싸우기 시작하고 어떻게 밀어내려 하는지 살펴봅니다 [youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI](https://youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI)

🖥️ **Anxiety Canada** 정보, 리소스, 동영상, 팟캐스트, 강좌 등 [anxietycanada.com](https://anxietycanada.com)

- ▶ “스트레스를 친구로 만드는 방법(How to make stress your friend)” 동영상에서는 스트레스를 긍정적으로 바라보는 방법과 스트레스 감소를 위하여 다른 사람에게 다가가는 것의 이점을 살펴봅니다 [ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

👤 🖥️ **와이 마인드(Y Mind)** 불안 프로그램(만 13~18세 대상)은 BC주 전역의 여러 YMCA를 통하여 제공됩니다 [ymca.ca/search?q=y+mind+BC](https://ymca.ca/search?q=y+mind+BC)

👤 🖥️ 📱 📄 **바운스 백(Bounce Back)**은 만 15세 이상에게 코칭(의뢰 필요), 온라인 모듈, 동영상(의뢰 불필요)을 제공하여 경증에서 중등도의 불안과 우울증, 스트레스나 걱정을 관리하도록 돕습니다 [bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)

📱 **Stresslr** 스마트폰 앱 [keltymentalhealth.ca/info/stresslr](https://keltymentalhealth.ca/info/stresslr)



담당자



온라인



의뢰 필요



동영상



도서



앱




전화









## 우울증


때때로 슬프거나 기분이 가라앉는 것은 정상입니다. 우울증은 기분이 매우 가라앉아 저절로 사라지지 않으며 행복을 느끼기 어렵거나 예전에 하던 것(예: 다른 사람들과 시간 보내기, 취미 생활)을 즐기기가 어려운 상태입니다. 우울증은 기력 저하, 수면 장애, 식욕 상실, 몸살, 통증 등 뇌, 생각, 감정, 집중력, 몸에 영향을 줍니다.


 우울한 개라는 은유로 우울증 대처 경험을 묘사한 “내겐 검은 개가 있었고, 이름은 우울증이었다(I Had a Black Dog, His Name was Depression)” 동영상 [youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc](https://youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc)


 **Here to Help** 청소년 우울증 다루기  
[heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression)

  **우울증 다루기(Dealing with Depression)** 청소년을 위한 항우울 기술 웹 사이트 [dwdonline.ca](https://dwdonline.ca) 및 우울증을 예방하거나 극복하는 정보와 대처 기술이 실린 인쇄 가능한 워크북 [www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing\\_with\\_teen\\_depression\\_writable.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing_with_teen_depression_writable.pdf)


    **바운스 백(Bounce Back)**은 만 15세 이상에게 코칭(의뢰 필요), 온라인 모듈, 동영상(의뢰 불필요)을 제공하여 경증에서 중등도의 불안과 우울증, 스트레스나 걱정을 관리하도록 돕습니다 [bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)

 담당자


 온라인

 의뢰 필요

 동영상

 도서


 앱


 전화



## 신경 다양성


신경 다양성(neurodiversity)이란 우리는 모두 고유한 방식으로 세상을 경험하고 해석하며 상호 작용한다는 뜻입니다. 신경 다양인은 사회적 기대나 신경 전형적 기대에 맞지 않을 수 있는 방식으로 세상을 경험하고 해석하며 상호 작용합니다. 어떤 사람들은 기억이나 학습, 언어, 행동, 운동 기술, 기타 뇌 기능에 어려움을 겪을 수 있으며, 어떤 사람들은 정신 건강 문제에 더 취약할 수 있습니다. 주의력 결핍/과다 활동 장애(ADHD), 자폐 스펙트럼 장애(ASD), 난독증, 태아 알코올 증후군(FASD), 지적 장애, 감각 과정 장애, 투렛 증후군(Tourette's Syndrome) 등은 모두 신경 다양 질환의 예입니다.

 **애디튜드 매거진(ADDitude Magazine)** 자녀의 신경 다양성을 처리하고 받아들이는 부모들을 지지하는 글 [additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child](http://additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child)

 **Understood.org** 다르게 배우고 생각하는 사람들이 학교, 직장, 인생 전반에서 잘 하나갈 수 있게 해주는 리소스와 지원 [understood.org](http://understood.org)


 **아동 가족 개발부(MCFD) 지원이 필요한 어린이와 청소년(Children and Youth with Support Needs, CYSN)** 어린이, 청소년, 부모/돌봄 제공자를 지원할 수 있는 정보, 프로그램, 서비스 제공자 [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs)


  **BC 자폐증 평가 네트워크(BC Autism Assessment Network)** 어린이, 청소년, 가족을 자폐증 및 복합 발달 행동 평가와 연결해 주는 정보, 리소스 [phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network](http://phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network)


 **발달 아동 센터(Centre on the Developing Child)** 유아기부터 청소년기까지 자녀의 실행 기능적 기술을 강화하고 연습하는 활동 안내 [developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence](http://developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence)

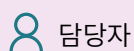
### 주의력 결핍/과다 활동 장애(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD)

대부분 사람은 한 번쯤은 집중하거나 가만히 앉아 있는데 어려움을 겪습니다. 그러나 ADHD는 과다 활동과 충동을 조절에 하는 데 어려움을 겪고, 항상 움직여야 하며, 생각 없이 행동하거나 말하고, 집중하기, 작업 시작 또는 완료하기, 사물 기억하기 등에 어려움을 겪는 것으로 나타날 수 있습니다.

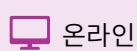
 **Here to Help** 어린이와 청소년 ADHD에 관한 정보와 리소스 [heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth)

 **Understood.org** ADHD 및 기타 학습과 사고 차이에 관한 정보와 리소스 [understood.org/en/articles/what-is-adhd](http://understood.org/en/articles/what-is-adhd)

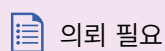
 **ADDitude Magazine** ADHD 관련 기사, 웨비나, 리소스 [additudemag.com](http://additudemag.com)



담당자



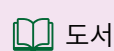
온라인



의뢰 필요



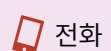
동영상



도서








앱








전화

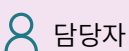
## 자살 경향성과 비자살성 자해

자기 생각/행동이든 지인이든 영향을 받을 수 있습니다. 자기나 지인이 왜 이런 생각을 하는지 이해하기 어렵고 다른 사람들이 어떻게 반응할지 걱정된다면 말하기 어려울 수 있습니다. 비자살성 자해(자해라고도 함)는 죽을 의도 없이 자기에게 신체 상해를 입히는 경우입니다. 자해하는 사람 중 일부는 자살 생각도 하지만 모두는 아니며, 사람들은 아주 다양한 이유로 자해합니다. 자살 생각이나 자해를 하는 사람을 알고 있으면 내가 그 사람에게 관심을 두고 있음을 알게 하고 판단 없이 경청하는 것이 중요합니다.

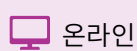
-  Kids Help Phone 자살에 관하여 알아야 할 사항 [kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know](http://kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know)
-  Foundry BC 자해에 관한 정보와 리소스 [foundrybc.ca/resource/self-injury](http://foundrybc.ca/resource/self-injury)
-  Here to Help 자해에 관한 정보와 리소스 [heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm)
-  Need2 자살에 관한 일반 정보 [need2.ca/get-educated/general-suicide-information](http://need2.ca/get-educated/general-suicide-information)
-  스킨 픽(Skin Pick) 스마트폰 앱 [skinpick.com/app](http://skinpick.com/app)  
칼함(Calm Harm) 스마트폰 앱 [calmharm.co.uk](http://calmharm.co.uk)

### 본인이나 지인이 위기에 처한 경우 전화하세요.

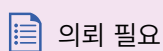
-  자살 핫라인(Suicide hotline): 1-800-SUICIDE 또는 1-800-784-2433 24시간 이용 가능
-  Kids Help Phone 1-800-668-6868로 전화하거나 686868로 문자를 보내면 24시간 비밀이 보장되는 지원을 받습니다. 원주민 청소년은 686868로 “First Nations”나 “Métis,” “Inuit”라는 문자를 보내면 원주민 위기 대응 담당자가 있는 경우 연결됩니다 [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
-  쿠우스 원주민 위기 상담 전화(KUU-US Aboriginal Crisis Line): 1-800-588-8717 (원주민용)
-  메이티 위기 상담 전화(Métis Crisis Line): 1-833-Metis-BC(1-833-638-4722) 24시간 이용 가능
-  9-1-1 또는 거주지 병원 응급실



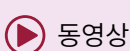
담당자



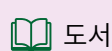
온라인



의뢰 필요



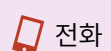
동영상



도서




앱





전화

## 트라우마

트라우마(trauma)는 감당하기 어렵거나 너무 힘든 사건을 겪은 후 의미를 부여하는 것입니다. 트라우마는 하나의 사건으로 또는 여러 사건이 더해지면서 경험할 수 있습니다. 어떤 사람에게 충격적인 사건이 다른 사람에게는 그렇지 않을 수 있으며 아주 다양하게 나타날 수 있습니다. 트라우마를 겪고 있는 사람을 지원하는 가장 유용한 방법은 공감과 알고 싶은 마음으로 돕는 것입니다.

 **Kelty Mental Health** 트라우마와 트라우마 후 스트레스 장애(PTSD)에 관한 정보와 리소스  
[keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd](http://keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd)

 **트라우마의 지혜(The Wisdom of Trauma)** 가보 마테이 박사(Dr. Gabor Maté)의 다큐멘터리, 기부로 시청(원하는 만큼 기부) [thewisdomoftrauma.com](http://thewisdomoftrauma.com)


 **어린이 마음 연구소(Child Mind Institute)** 트라우마 사건 후 어린이의 대처를 돕는 안내서  
[childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event](http://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event)


 **키즈 그리프(Kids Grief)** 자녀의 인생에서 의미 있는 누군가가 죽어가거나 죽었을 때 곁에서 돌보는 부모에게 도움이 되는 무료 온라인 리소스 [kidsgrief.ca](http://kidsgrief.ca)





## 약물 사용


사람들은 정신 건강에 어려움을 겪을 때 약물 사용을 시작하거나, 약물 사용을 늘리거나, 약물 오남용 문제를 겪을 수 있습니다. 약물을 실험하거나 사용하는 것도 정신 건강에 영향을 줄 수 있습니다.


 **BC 알코올 약물 정보 소개 서비스(BC Alcohol and Drug Information and Referral Service)** 약물 사용으로 직간접 영향을 받은 사람은 누구나 [604-660-9382](tel:604-660-9382)(로어 메인랜드)나 [1-800-663-1441](tel:1-800-663-1441)(BC주 어디서나)로 전화하면 됩니다


 **전국 약물 과용 대응 서비스(National Overdose Response Service, NORS)** 캐나다인을 위한 경험자 주도, 비밀 유지 24시간 핫라인으로, 약물 독성 사례 발생 시 응급 지원을 받도록 직접 연결해줄 수 있는, 판단 없이 따뜻한 비공개 지원 서비스 [1-888-688-6677](http://1-888-688-6677) [nors.ca](http://nors.ca)

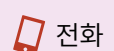
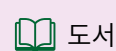
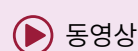
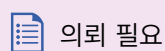
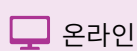
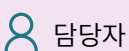
 **웰빙 BC(Wellbeing BC)** 삶의 현장에서 사람들을 만나 약물 사용과 관련한 잠재적 피해를 줄이는 피해 저감 정보와 리소스 [wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction](http://wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction)

 **BC 정신 건강/약물 사용 지원 서비스 안내(Mental Health & Substance Use Supports in B.C.)** 지역 사회에서 이용할 수 있는 약물 사용 지원 서비스 찾기 온라인 디렉터리  
[www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)

 **HealthLink BC** 약물 사용과 관련한 정보와 리소스  
[healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use](http://healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use)

 **드러그 콕테일(Drug Cocktails)** 의약품과 기타 물질 혼용에 관한 사실과 정보  
[drugcocktails.ca](http://drugcocktails.ca)

 **라이프가드(Lifeguard)** 스마트폰 앱 [lifeguarddh.com](http://lifeguarddh.com)  
**브레이브(Brave)** 스마트폰 앱 [thebraveapp.com](http://thebraveapp.com)







## 원주민 중심 리소스

**호프 포 웰니스(Hope for Wellness)** 24시간 도움의 전화 1-855-242-3310 및 온라인 채팅 [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)

**우리는 원주민: 큰 걱정/두려움, 부모/보호자 지원 프로그램(We Are Indigenous: Big Worries/ Fears, Parent/Caregiver Support Program)** 만 3~12세 자녀가 큰 걱정/두려움(불안)에 시달리고 있는 BC주 전역의 퍼스트 네이션, 메이티, 이누이트 가정을 지원하는 무료 리소스 [welcome.cmhacptk.ca/bigworries](http://welcome.cmhacptk.ca/bigworries)

**First Nations Health Authority(FNHA)** BC주 전역의 퍼스트 네이션에 보건 프로그램 제공. 정신 건강 지원에는 다음이 포함됩니다.

**정신 건강 급여(Mental Health Benefit)** 유자격 정신 건강 서비스 제공자에게 받는 상담 서비스 비용 지원 [fnha.ca/benefits/mental-health](http://fnha.ca/benefits/mental-health)

**오늘의 원격 진료 서비스(Virtual Doctor of the Day Service)** 원격 진료 예약 [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day](http://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day) 또는 1-855-344-3800(매일 오전 8시 30분~오후 4시 30분)

**약물 사용 및 정신과 원격 서비스(Virtual Substance Use and Psychiatry Service)** 약물 사용과 중독 지원, 정신과와 진단, 진료 코디네이터 의뢰 비용 무료 [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service](http://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service)

**메이티 네이션 브리티시 컬럼비아(Métis Nation British Columbia)** 모든 나이의 메이티 시민을 대상으로 60분 상담을 최대 10회 제공하는 메이티 상담 연결 프로그램 [mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program](http://mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program)



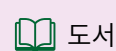
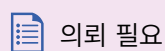
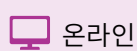
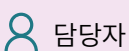
## LGBTQ2S+(성 소수자) 중심 리소스

**트레버스페이스(Trevorspace)** 전 세계에 있는 만 13~24세의 다른 성소수자 청소년들과 연결 [trevorspace.org](http://trevorspace.org)

**큐챗(QChat)** BC주의 성 소수자 청소년을 위한 또래 지원 전화와 리소스 데이터베이스(토~목 오후 6시~9시) [qchat.ca](http://qchat.ca)







**큐뮤니티(Qmunity)** 퀴어, 트랜스, 두 영혼 관련 정보, 교육, 지원 모임, 소개, 상담(10회 비용 할인, 대기자 있을 수 있음) [qmunity.ca](http://qmunity.ca) 또는 1-800-566-1170

**트랜스 케어 BC(Trans Care BC)** 어린이와 청소년(Child & Youth) 정보, 리소스, 성별 확증 진료와 지원 연결 [phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc)





## 다문화 중심 리소스

- 
**다문화 정신 건강(Multicultural Mental Health)** 문화적으로 적절한 정신 건강 정보와 리소스 링크  
[multiculturalmentalhealth.ca](http://multiculturalmentalhealth.ca)
  
- 
**CAMH** 어려움을 겪고 있을 수 있고 영어가 일상 언어가 아닌 사람들을 위한 정보 안내지  
[camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages](http://camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages)
  
- 


**흑인 청소년 도움의 전화(Black Youth Helpline)** 어린이, 청소년, 가족, 이들을 지원하는 사람들이 문화적으로 적절한 돌봄을 이용하게 하는 전국적인 다문화 도움의 전화와 서비스  
[blackyouth.ca](http://blackyouth.ca) 또는 1-833-294-8650(매일 오전 9시~오후 10시)
  
- 
**영 마인드(Young Minds)(영국)** 인종 차별이 정신 건강에 어떻게 부정적인 영향을 줄 수 있는지에 관한 정보와 인종 차별을 경험한 어린이와 청소년을 돕는 부모와 돌봄 제공자를 지원하는 안내 정보  
[youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health](http://youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health)



담당자



온라인



의뢰 필요



동영상



도서



앱



전화



## 부모와 돌봄 제공자 중심 리소스

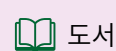
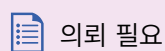
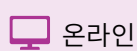
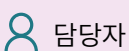
부모 구실은 힘듭니다. 특히 자녀가 정신 건강 문제로 어려움을 겪고 있고, 자녀를 도우려고 생각해 낼 수 있는 것은 다 해본 것 같을 때는 더 힘듭니다. 시간을 내어 리소스를 이용하고 지원을 받으며 자신의 정신 건강을 돌보면 자신과 가족에게 이로울 것입니다.

### 연결과 관계

- 브러네이 브라운의 공감 설명(Brené Brown on Empathy) 공감의 의미와 행동을 탐구하는 동영상 [youtu.be/1Ewngu369Jw](https://youtu.be/1Ewngu369Jw)
- 정신 건강의 토대(Mental Health Foundations) 정서에 집중한 정신 건강 정보 및 부모와 돌봄 제공자 대상 교육 [mentalhealthfoundations.ca](https://mentalhealthfoundations.ca)
- 커넥트(Connect) 육아(Parenting) 부모와 돌봄 제공자를 위한 애착 기반 프로그램으로 BC주 전역에서 온라인과 지역적으로 제공 [connectattachmentprograms.org](https://connectattachmentprograms.org)










### 불안

- 교육자를 위한 매일의 불안 대응 전략(Everyday Anxiety Strategies for Educators, EASE) 부모와 돌봄 제공자 프로그램 [healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7)(K~7학년) 및 [healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12)(8~12학년)(다양한 언어로 제공)
- Anxiety Canada 불안한 어린이나 청소년을 지원하는 부모/돌봄 제공자를 위한 무료 온라인 강좌 ‘나의 불안 계획(My Anxiety Plan)’ [maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens](https://maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens)
- 자신감 있는 부모: 잘 해내는 아이(Confident Parents: Thriving Kids) 불안을 겪고 있는 어린이(만 3~12세)의 부모와 돌봄 제공자를 지원하는 불안 프로그램(의뢰 필요) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)
- 불안에 관한 워크북 “걱정꾸러기 용 길들이기(Worry Dragon)”를 무료로 빌려 보세요 [keltymentalhealth.ca/twd](https://keltymentalhealth.ca/twd)
- 아동기와 청소년기 불안 다루기(Treating Childhood and Adolescent Anxiety) 불안으로 어려움을 겪는 어린이와 청소년을 지원하는 부모에게 실제적 증거와 이론 기반 전략을 제공하는 엘리 레보위츠(Eli Lebowitz)의 저서




## 행동 문제와 정서 조절 곤란






자녀가 감정 폭발이나 말 안 들음, 공격성, 충동 조절 결여 같이 기대에 맞지 않는 도전적인 행동을 할 때는 그런 행동에 초점을 맞추기 쉽습니다. 그러나 이는 종종 자녀가 자신의 감정을 사회적으로 받아들여지는 방식으로 대처하거나 조절할 수 없다는 신호입니다. 자녀의 행동 이면에 숨어 있는 근본적인 욕구를 알아내는 것이 부모와 자녀 모두에게 도움이 될 수 있습니다. 자녀가 그때 최선을 다하고 있다는 가정에서 출발하여 자녀와 소통하고 자녀가 어떤 감정 상태에 있는지 확인하고 욕구를 알아내려고 하세요.

-  **CYMH – 자녀의 협조를 증진하는 열 가지 방법(10 Tips to Increase Cooperation)** CYMH 임상사의 동영상 [youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk](https://youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk)
-  **ADHD와 함께하기(Rolling with ADHD)** ADHD가 있는 어린이와 청소년의 부모 및 돌봄 제공자를 위한 무료 8개 모듈 과정 [healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd](https://healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd)
-  **Kelty Mental Health** 행동 문제가 있는 어린이와 청소년 지원에 권장되는 리소스 [kelymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges](https://kelymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges)
-  **위태로운 삶(Lives in the Balance)** 우려되는 행동 이면의 근본적인 문제를 알아내고 이를 협력적이고 전향적으로 해결하는 방법을 제공하는 ‘협력적 전향적 솔루션’(Collaborative and Proactive Solutions, CPS) 모델 기반의 정보와 교육 과정 [livesinthebalance.org/walking-tour](https://livesinthebalance.org/walking-tour)
-  **아이의 인성을 꽃 피우는 두뇌 코칭(No Drama Discipline: The Whole-Brained Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child’s Developing Mind)** 다니엘 시겔(Daniel Siegel)의 저서(만 12세까지) 냉장고에 붙여 놓고 참조하는 자료 [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf) 요약지 [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)
-  **Child Mind Institute** 아이들의 감정과 폭발적인 행동 조절에 도움이 되는 기법 [childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down](https://childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down)
-  **BC 임상 상담원 협회(BC Association of Clinical Counsellors)** 감정 인정으로 자녀와의 관계를 강화할 수 있는 방법에 관한 글 [bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones](https://bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones)
-  **산만한 마음: 주의력 결핍 장애의 기원과 치유(Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder)** 가보 마테이(Gabor Maté)의 ADHD 이해, 치료, 치유 안내서
-  **자신감 있는 부모: 잘 해내는 아이(Confident Parents: Thriving Kids)** 불안을 겪고 있는 어린이(만 3~12세)의 부모와 돌봄 제공자를 지원하는 불안 프로그램(의뢰 필요) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)



## 우울증

-  온라인 정신 건강(eMentalHealth) 어린이와 청소년의 우울증에 관한 부모와 돌봄 제공자를 위한 정보 [ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879](http://ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879)

## 영유아기

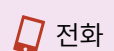
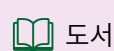
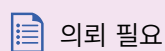
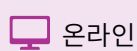
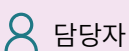
-    영유아기(The Early Years) BC 위탁 양육 부모 협회(BC Foster Parent Association)와 위탁 양육 부모 도움의 전화에서 제공하는 정신 건강 정보와 리소스 [bcfosterparents.ca/the-early-years](http://bcfosterparents.ca/the-early-years)
-  스트롱스타트 BC(StrongStart BC) 만 0~5세 어린이를 위한 무예약 방문 무료 조기 학습 프로그램 [www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc)
-  아직도 내 아이를 모른다(The Whole Brain Child) 다니엘 시겔(Daniel Siegel)의 저서(출생~만 12세 중심) 냉장고에 붙여 놓고 참조하는 자료 [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf](http://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf) 요약지 [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](http://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)

## 일반 정신 건강

-   패밀리 스마트(Family Smart) 정신 건강 정보, 동료 지원, 부모/돌봄 제공자를 위한 기타 리소스 [familysmart.ca](http://familysmart.ca)


## 성적 지향과 성 정체성


-   캐나다 성소수자 부모 가족회(Pflag Canada) 성소수자 어린이와 청소년을 지원하는 부모/돌봄 제공자를 위한 리소스와 동료 지원 [pflagcanada.ca](http://pflagcanada.ca)




## 자살 경향성과 비자살성 자해


어린이/청소년이 자살 이야기를 하거나 자살하고 싶어 할 수도 있다고 우려되면 이는 심각한 문제입니다. 어려움을 속으로만 삭이지 않고 이야기하는 것은 희망이 있다는 뜻입니다.


 **HealthLink BC** 청소년 자살에 관한 정보와 리소스 [healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens](https://healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens)


 **Kelty Mental Health** 자살에 관한 정보와 리소스 [keltymentalhealth.ca/suicide](https://keltymentalhealth.ca/suicide)

 **Kelty Mental Health** 가족 구성원을 위한 자해 관련 정보 공유 팟캐스트 [keltymentalhealth.ca/podcasts2e1](https://keltymentalhealth.ca/podcasts2e1)


### 본인이나 지인이 위기에 처한 경우 전화하세요.

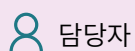
 **자살 핫라인: 1-800-SUICIDE** 또는 1-800-784-2433 24시간 이용 가능

 **Kids Help Phone 1-800-668-6868**로 전화하거나 686868로 문자를 보내면 24시간 비밀이 보장되는 지원을 받습니다. 원주민 청소년은 686868로 “First Nations”나 “Métis,” “Inuit”라는 문자를 보내면 원주민 위기 대응 담당자가 있는 경우 연결됩니다. [kidshelpphone.ca](https://kidshelpphone.ca)

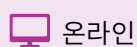
 **KUU-US 원주민 위기 상담 전화: 1-800-588-8717**(원주민용)

 **메이티 위기 상담 전화: 1-833-Metis-BC(1-833-638-4722)** 24시간 이용 가능

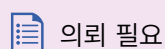
 **9-1-1** 또는 거주지 병원 응급실



담당자



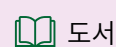
온라인



의뢰 필요



동영상



도서



앱



전화



## 증상이 악화되거나 누군가와 연결이 필요한 경우

자녀/청소년 및/또는 본인이 어떻게 지내고 있는지 정기적으로 확인하는 것의 힘을 과소평가하지 마세요. 증상이 악화되면 거주지 CYMH 클리닉 및/또는 아래 도움의 전화에 연락하세요.



BC주 전역의 일차 상담(intake) 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)



**Hope for Wellness** 24시간 도움의 전화 1-855-242-3310 및 온라인 채팅  
[hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)



**Kids Help Phone** 1-800-668-6868로 전화하거나 686868로 문자를 보내면 24시간 비밀이 보장되는 지원을 받습니다. 원주민 청소년은 686868로 “First Nations”나 “Métis,” “Inuit” 라는 문자를 보내면 원주민 위기 대응 담당자가 있는 경우 연결됩니다. [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)



**BC 청소년(Youth in BC)** 온라인 채팅을 포함한 청소년 대상 온라인 서비스(낮 12시~새벽 1시)  
[YouthinBC.com](http://YouthinBC.com)



**청소년 공간(Youth Space)** 온라인 채팅이나 문자 778-783-0177(매일 오전 6시~자정)  
[youthspace.ca](http://youthspace.ca)



## 위기에 처하여 즉각적인 도움이 필요한 경우

본인이나 자녀/청소년이 위기에 처하면 전화하세요.



**자살 핫라인:** 1-800-SUICIDE 또는 1-800-784-2433 24시간 이용 가능



**Kids Help Phone** 1-800-668-6868로 전화하거나 686868로 문자를 보내면 24시간 비밀이 보장되는 지원을 받습니다. 원주민 청소년은 686868로 “First Nations”나 “Métis,” “Inuit” 라는 문자를 보내면 원주민 위기 대응 담당자가 있는 경우 연결됩니다. [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)



**KUU-US 원주민 위기 상담 전화:** 1-800-588-8717(원주민용)



**메이티 위기 상담 전화:** 1-833-Metis-BC(1-833-638-4722) 24시간 이용 가능



**9-1-1** 또는 거주지 병원 응급실



담당자



온라인



의뢰 필요



동영상



도서



앱



전화



Ministry of  
Children and Family  
Development