

호라이즌 재단의 “정서적 지지자 예절(Emotional Support Human Etiquette)” 캠페인은 사람들이 정신건강을 지지 하도록 장려합니다

컴퓨터 키보드를 가로지룹니다. 자극적이죠! 걱정이 있는 친구와 산책을 합니다. 훌륭합니다! 호라이즌 재단은 정신 건강 문제로 어려움을 겪고 있는 사람들을 효과적으로 지원하기 위해 고안된 새로운 공공 지원 캠페인을 시작했습니다. 많은 사람들에게 위안을 주는 정서적 지원 동물 개념을 본뜬 "정서적 지지자 예절" 캠페인은 정신 건강을 둘러싼 대화를 정상화하고 사람들이 이러한 대화들에 접근할 수 있는 조언을 제공하는 것을 목표로 합니다.

"우리 모두는 친구, 가족, 이웃 등 정신 건강에 어려움을 겪고 있는 사람을 알고 있지만, 우리들 중 많은 사람들은 잘못된 말을 하거나 상황을 악화시키는 것을 두려워합니다."라고 호라이즌 재단의 사장 겸 최고경영자인 니키 하이스미스 버닉(Nikki Highsmith Vernick)이 말했습니다. "이번 새로운 캠페인은 모든 것을 지원건, 공작, 칠면조에게 맡길 수 없다는 것을 보여줍니다. 그들은 그들의 일을 하고 있고, 인간으로서 우리는 우리의 일을 해야하고 서로에 대한 정서적인 지지자가 되어야 합니다."

미국의 성인 5명 중 1명은 주어진 한해동안 정신 질환을 경험하고 있으며, 정신 건강 보조에 대한 상당한 필요성이 계속 제기되고 있습니다. 2018년, 하워드 카운티 주민들은 정신 건강 상태와 관련된 2,831건의 응급실을 방문했는데- 이는 많은 지역 사회 구성원들이 응급 상황이 될 때까지 정신 건강 관리를 받지 못하고 있음을 나타냅니다. 증상의 시작과 개입 사이에 평균 8년에서 10년의 지연이 있다는 연구 결과가 나왔습니다.

정신 건강 인식의 달 동안 시작된 이 캠페인은 지역 사회의 모든 사람들이 정서적 지지자가 됨으로써 정신 건강 문제를 겪고 있는 다른 사람들에게 대한 연민과 지지를 보여주도록 장려합니다. 이 캠페인은 대화를 시작하는 방법에 대한 제안, 이러한 논의를 위한 "안전한 공간"을 만드는 방법에 대한 아이디어 및 실질적인 도움을 제공하기 위한 정보를 제공합니다. 이 캠페인의 목표는 국민들의 정신 건강을 둘러싼 오명을 줄이고 도움이 필요한 사람들에게 도움을 요청하도록 격려하는 것입니다.

"하워드 카운티는 많은 협력 파트너와 – 그리고 매일같이 정서적으로 지지하는 사람들이 - 우리 지역사회의 정신건강과 복지를 향상시키기 위해 일하게 되어 다행입니다."라고 카운티 행정관인 캘빈 볼 (Calvin Ball)이 전했습니다. "함께, 우리는 정신 건강에 대한 오명을 끝내고 정신 건강에 어려움을 겪고 있는 사람들에게 메시지를 보냅니다: 당신은 혼자가 아닙니다."

이 캠페인은 호라이즌 재단이 여러각도에서 정신 건강 문제를 해결하기위한 대규모 계획의 또 다른 부분입니다. 기타 업무로는 하워드 카운티 공립학교 시스템과 제휴하여 학교 기반의 정신건강 서비스를 확대, 헤드 스타트 교실에서 초기개입 프로그램 지원; 정신건강 영화제 개최, 영화상영 및 토론 개최; 지역 사회 무료 정신건강 교육제공; 정신건강 서비스를 보다 잘 조종하기위해 개인병원과의 협력및 웨이 스테이션 및 하워드 카운티 종합병원과 긴급 정신 건강 서비스를 위해 파트너 제휴를 맺고 있습니다.

"우리 지역 사회에는 특히 젊은이들을 위한 정신 건강 요건이 절실하게 필요합니다." 라고 하이스미스 버닉(Highsmith Vernick)은 말했습니다. "평생 정신질환의 절반은 14 세에, 3/4 는 24 세에 시작합니다. 우리는 우리 지역 사회에 그들이 필요로 하는 도움을 주어야 하고 그들이 혼자서 아니라는 것을 알려야 하며 정신 건강에 대한 대화를 높이는 것이 첫 번째 단계입니다."

이 캠페인은 정신적 건강에 대한 대화를 시작하려는 생각을 덜 위협적으로 보이게 하고 더 쉽게 접근하기 위해 유머를 사용하여 정서적 지지를 보여주는 사회적 예의 지침을 제공하는 웹사이트를 특징으로 합니다. 이 캠페인에는 페이스북, 인스타그램 그리고 정서적 지지자를 위한 "나쁜"과 "좋은" 행동을 보여주는 웹사이트의 광고가 포함되어 있습니다. 이 캠페인의 메시지와 자료는 호라이즌의 정신 건강 지원 기관인 38 개 지역사회 단체를 포함하여 수많은 파트너 조직이 공유하고 있습니다.

홈페이지의 자원 활용 외에도 개인들은 5월 한 달간 페이스북 프로필에 '정서적 지지자' 프레임 추가해 정서적 지지자 예절 캠페인에 참여하고, 정서적 지지자 라는 공약을 들고 트위터와 인스타그램에서 캠페인을 공유할 수 있습니다

정서적 지지자가 되세요!

1. **Supporthuman.org** 에서 정서적 지지자 서약에 서명하세요.
2. **페이스북 프로필 사진을 변경하여 친구에게 당신이 그들을 위해 있다는 것을 보여주세요.**
3. **이러한 견본 게시물들을 사용하여 소셜 미디어에 정보를 공유합니다.**

####

호라이즌 재단은 메릴랜드에서 가장 큰 독립적 건강 자선단체입니다. 하워드 카운티의 모든 사람들이 더 오래, 더 나은 삶을 살 수 있도록 우리는 지역사회 변화를 주도합니다. 우리는 혁신적인 계획, 협력적 동반자, 전략적 보조금 조성 등 사려 깊은 옹호를 통해 건강을 증진하기 위해 노력하고 있습니다. 좀 더 자세한 내용은 www.thehorizonfoundation.org 에서 확인하실 수 있습니다.