

조언 및 예의

정서적 지원인력이 되기 위해서는 특별한 훈련이 필요하지 않습니다. 친구, 이웃 또는 사랑하는 사람을 돕고 싶은 마음만 있으면 됩니다. 정신적 또는 정서적 건강으로 어려움을 겪고있는 사람들을 위한 조언 및 대화 출발점 정보가 들어있는 이 안내서를 사용해 손을 내밀고, 그들을 체크인 하고 그들의 지지가 되어 보십시오.

뭐라고 해야 할까요?

그들이 괜찮은지 물어보고 싶은데, 그 얘기를 꺼내려면 뭐라고 해야 할까요? 친구나 사랑하는 사람에게 그들이 정신 건강 문제에 대처하고 있는지 물어볼 단어를 찾는 것이 가장 어려운 부분일 수도 있습니다. 다음 문구중 하나를 사용하는 것을 고려해 보시기 바랍니다
- 어색함을 없애는데 도움이 될것입니다.

서약서에 서명하시고 정서적 지지자 예절(Emotional Support Human Etiquette)에 대해 supporthuman.org. 에서 자세히 알아보시기 바랍니다.

나만 그렇게 느끼는걸지 모르겠지만, 요즘 당신같지 않았어요. 괜찮은 거예요?

최근 기분이 어떠세요?

지금 스트레스를 많이 받고 계신가요?

지금 대화하기 괜찮으세요? 더 좋은 시간이 있을까요?

기분 전환을 위해 제가 무엇을 할수 있을까요?

치료는 어떻게 진행되고 있습니까?

만약 여러분이 친구가 치료를 받고 있다는 것을 안다면, 그것에 대해 물어보는 것을 두려워하지 마세요. 그들은 여러분에게 말하지 않기로 선택할 수도 있지만, 여러분은 이것이 그들의 삶의 일부라는 것을 무시해서는 안 됩니다.

어떻게 말해야 할까요?

제가 하고 싶은 말은 알지만, 어떻게(그리고 어디서) 말해야 할까요? 대화를 나누기 위해 편안한 공간을 만드는 데 도움이 필요할 수도 있습니다. 긍정적인 토론을 유도하기 위해 다음 조언들을 고려해보세요.

서약서에 서명하시고 정서적 지지자 예절(Emotional Support Human Etiquette)에 대해 supporthuman.org에서 자세히 알아보시기 바랍니다.

각 개인이
유일하게
반응할것을
기대하십시오.

그들이 필요한만큼 많게
또는 적게 응답하거나
말하게하십시오.

당신이 들을
준비가
되었음을 보여
줍니다.

전화기를 보거나 열쇠를
쥐고 문을 나서려 할때는
대화를 시작하지 마세요.
당신의 모든 주의를
기울이십시오.

감정 단어를
사용합니다.

"스트레스", "걱정", "슬픔"
또는 그들이 어떻게
느끼는지를 공유할 수 있는
다른 단어에 대해
물어보세요.

안전한 공간을
만듭니다.

그들의 대답이 당신이
생각하는 바를 바꾸지
않을것이라고
알려주십시오.

그들이 속도를
설정하게
하십시오.

많은 질문을 연속해서
하는 대신 대화를
장려하는 열린 질문과
탐구적인 질문을
사용합니다.

문자 보내는
것을
고려합니다.

문자 메시지로 대화를
시작해도 괜찮습니다.
하지만 나중에 그들이
자유롭게 대화할 수 있고
여러분이 정말로 들을 수
있는 환경에서 후속
조치를 취하도록
하십시오.

판단이
자유로운
영역을
만듭니다.

"불안하지 않죠,
그렇죠?" 대신
"괜찮아요?" 또는 "지금
스트레스를 받는 시간을
보내고 있나요?"와 같은
질문을 하세요.

그 밖의 무엇을 제가 할 수 있을까요?

말뿐 아니라 행동에 대한 나의 지지를 보여주고 싶습니다. 어떻게 도움을 줄까요? 여러분이 관심을 갖고 있는 누군가에게 보여주는 것은 지지를 표현하는 또 다른 강력한 방법이 될 수 있습니다. 정신적 또는 정서적 건강으로 고생하는 친구 또는 사랑하는 사람에게 실용적인 도움을 제공하기 위해 다음의 아이디어 중 하나를 고려하십시오.

서약서에 서명하시고 정서적 지지자 예절(Emotional Support Human Etiquette)에 대해 supporthuman.org 에서 자세히 알아보시기 바랍니다.

그들을 계획에 포함시킵니다.

그들이 항상 올 수 있다고 생각하지 않더라도, 그들을 당신의 계획에 포함시키고 그들에게 합류할 수 있는 기회를 주세요.

일상적인 일들을 도울 수 있는지 물어봅니다.

기분이 나아질 때까지 (세탁, 식료품점 또는 애완동물 산책시키는것등) 그들이 해야 할일에 대한 도움을 제공 하십시오

도움을 받을 수 있도록 도와줍니다.

만약 그들이 정신 건강 전문가로부터 도움을 받기를 원하지만 어디서부터 시작해야 할지 모른다면, 당신이 도움을 제공하세요.
www.supporthuman.org 에서 정보를 얻는것으로 시작할 수 있습니다.

좋아하는 음식이나 후식을 만듭니다.

방문하여 함께 먹을 것을 제안 해 보세요.

차편을 제공합니다.

때때로 다가오는 약속에 차를 태워주고 그들과 함께 해 주겠다고 제안하는 것이 변화를 만드는 데 도움이 될 수도 있습니다.

그들의 정신 건강 상태에 대해 배우고 인내심을 가져야 합니다.

당신이 그들의 증상에 더 익숙할 때, 당신은 그들이 경험하고 있는 것을 더 잘 이해할 수 있습니다.



제가 도움을 주고 있다는 걸 어떻게 알 수 있을까요?

정서적 지지자 예절을 확실히 지키려면 나 자신에게 어떤 질문을 해야 할까요? 지원을 제공하는 것은 일회성 거래가 아닙니다. 여러분은 감정적이고 정신적인 문제를 안고 사는 사람들과 지속적인 관계를 유지하게 됩니다. 기대치를 정기적으로 자체 점검하여 가능한 한 최선의 방법으로 꾸준히 지원하고 있는지 확인해보세요.

서약서에 서명하시고 정서적 지지자 예절 (Emotional Support Human Etiquette)에 대해 supporthuman.org에서 자세히 알아보시기 바랍니다.

개인적인 것으로 받아들이고 있습니까?

기억하세요, 정신 건강은 더 좋고 더 나쁜 날들을 가진 연속체입니다. 둘 다 이해하시고, 힘든 시기를 피하지 마세요.

언젠가는 그들의 병이 고쳐지고 사라질 것으로 예상합니까?

당신은 신체 질환에 대해 다르게 반응할 것입니까? 그들이 치유되거나 "정상"으로 돌아가는 것에 대한 당신의 기대를 반영하세요.

상황이 어려울 때 이를 수용합니까?

예를 들어, 불안을 안고 사는 누군가는 때때로 주의가 산만해질 수 있습니다. 인내심을 가져서 그들에 대항하지 마세요.

제 대화에는 항상 조언이 포함됩니까?

그들이 항상 해결책을 찾는 것은 아닐 수도 있습니다. "정해진답"을 제공하지 않고 경청하는 법을 배웁니다.

유념하십시오...

당신이 도움을주고 싶어서 여기 있습니다. 기억하세요, 정신 건강은 더 좋고 더 나쁜 날들을 가진 연속체입니다. 둘 다 이해하시고, 힘든 시기를 피하지 마세요.

당신의 한계를 알고 있어야 합니다. 당신은 전문가가 아니며, 당신이 제공할 수 있는 것보다 더 많은 지원이 필요할 수도 있습니다. 필요할 때 전문가의 도움을 받을 준비를 하십시오.

계속 체크인하세요. 정신질환을 가지고 사는 누군가는 단지 그것과 함께 사는 것입니다. 매일 정기적으로 체크인하는 것을 잊지 말고 당신이 여전히 지원을 제공하기 위해 그곳에 있다는 것을 그들에게 알려주세요.

그들에게 당신이 신경쓰고 있다고 말합니다. 비록 당신이 그들의 입장이 되어 보지 않았더라도, 그들은 당신에게 중요하고, 당신에게 중요한 일이며, 그들은 혼자가 아니라고 말하세요.

어서 가보세요, 당신은 정서적 지지자입니다!