

정신건강 응급처치 교육

2017. 6. 30.
한림 대학교

Othelia Lee, Ph D
School of Social Work
University of North Carolina Charlotte





MENTAL
HEALTH
FIRST AID

Mental Health First Aid USA



NATIONAL COUNCIL
FOR BEHAVIORAL HEALTH



Program Overview:

Session 1

- Mental Health First Aid 란 무엇인가?
- 정신장애의 사회적인 문제점
- Mental Health First Aid Action Plan
- 우울증과 불안 장애 이해하기
- Mental Health First Aid Action Plan
 - *자살 행동 Suicidal Behavior*
 - *우울 증상 Depressive Symptoms*
 - *비자살적인 자해 행위 Nonsuicidal Self-Injury*



Session 2

- ▶ *Panic Attacks* 공황 발작
- ▶ *Traumatic Events* 트로마
- ▶ *Anxiety Symptoms* 불안증상
- 정신병 이해하기
- Mental Health First Aid Action Plan
 - ▶ 급성 정신병 *Acute Psychosis*
 - ▶ 공격적 행동 *Disruptive or Aggressive Behavior*
- 약물 남용/중독 이해하기
- Mental Health First Aid Action Plan
 - ▶ 남용 *Overdose*
 - ▶ 철회 *Withdrawal*
 - ▶ 약물 사용 장애 *Substance Use Disorders*
- Mental Health First Aid 적용하기



What Is Mental Health First Aid?

Mental Health First Aid is the help offered to a person developing a mental health problem or experiencing a mental health crisis. The first aid is given until appropriate treatment and support are received or until the crisis resolves.

정신건강 문제를 야기하거나 정신적 위기를 경험하는 이들에게 제공하는 도움 적절한 전문가의 치료를 받거나 위기가 해결되기 전까지 제공하는 **응급처치**



Why Mental Health First Aid?

- 정신건강 문제는 보편적; 흔하다
- 정신건강 문제와 관련된 낙인 Stigma
- 대중은 정신 건강 문제에 대해 잘 모른다.
 - 어떻게 반응할는지 잘 모른다.
- 전문가의 도움이 항상 제공되지 못한다.
- 정신질환 환자들이 도움을 구하지 않는다.



What Is a Mental Disorder?

A **mental disorder** or **mental illness** is a diagnosable illness that:

- 개인의 사고, 정서, 행동에 영향을 주는 진단 가능한 질병
- 직장, 일상생활, 대인관계를 수행하는 능력을 저하시킨다.

U.S. Adults with a Mental Disorder in Any One Year

Type of Mental Disorder	% Adults
Anxiety disorder 불안 장애	19.1
Major depressive disorder 우울증	6.8
Substance use disorder 약물사용 장애	8.0
Bipolar disorder 조울증	2.8
Eating disorders 섭식 장애	2.1
Schizophrenia 조현병	0.45
Any mental disorder	19.6

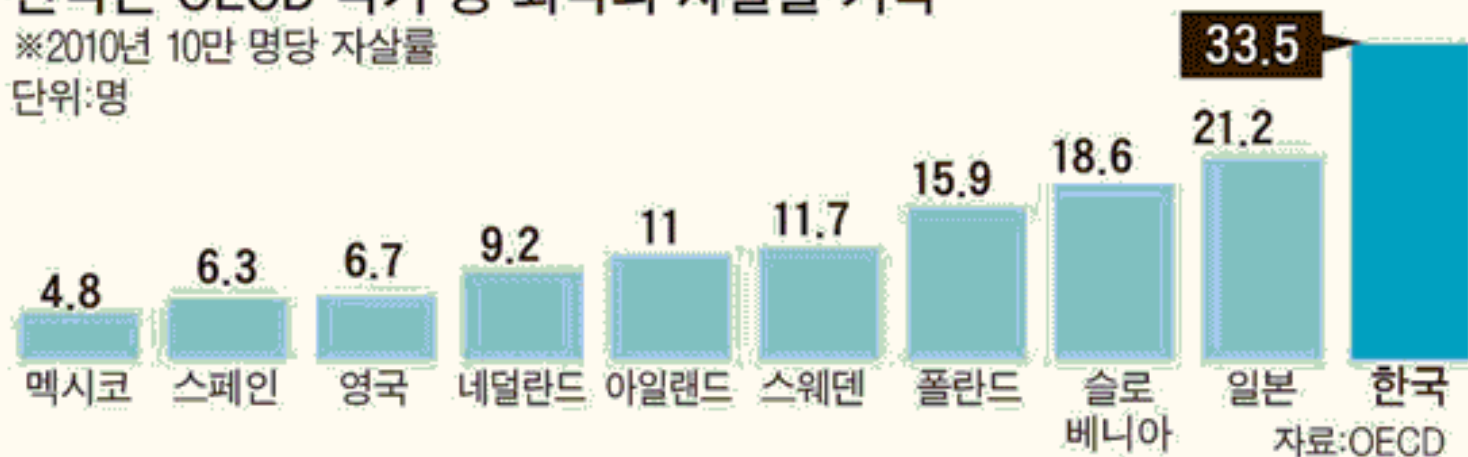
정신질환자의 41% 만이 환자에게 제공되는 서비스를 이용한다.



한국은 OECD 국가 중 최악의 자살률 기록

※2010년 10만 명당 자살률

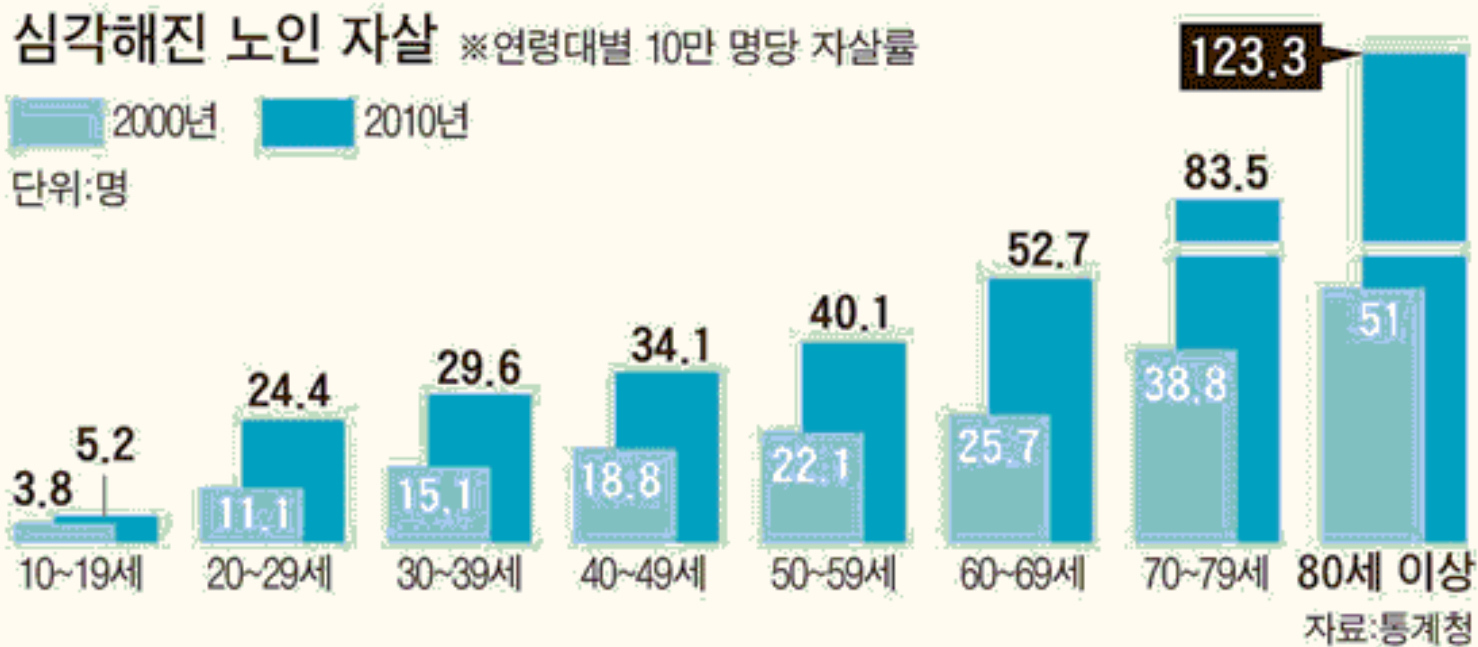
단위:명

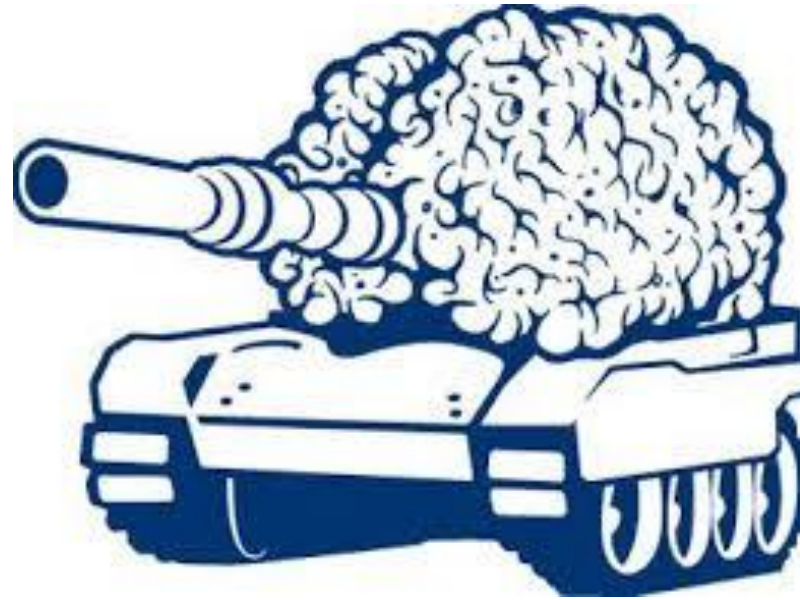


심각해진 노인 자살 ※연령대별 10만 명당 자살률

2000년 2010년

단위:명





The Impact of Mental Illness

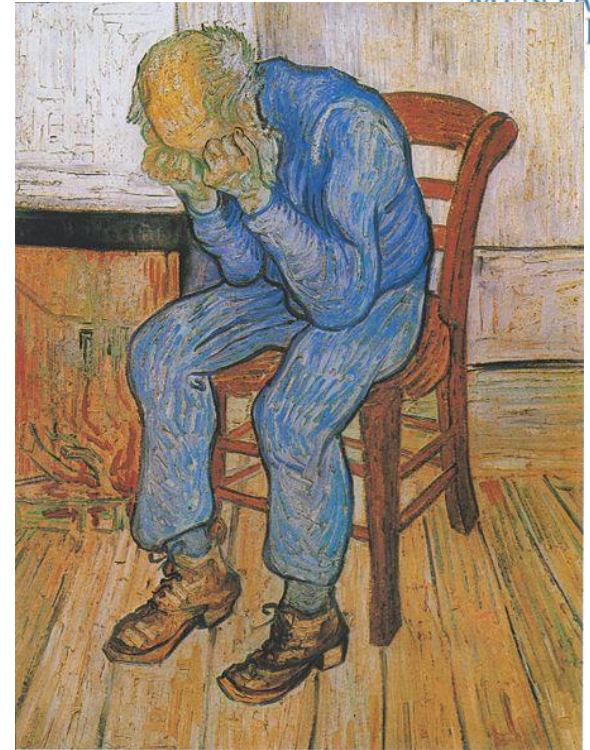
정신질환은 어떤 신체적인 질병 보다
극심한 장애를 야기한다.

- ▶ moderate 우울증으로 인한 장애는 다발성 경화증 multiple sclerosis, 극심한 천식, hepatitis B 감염과 유사.
- ▶ severe 우울증은 전신마비로 인한 장애와 유사하다.

여기서 “장애”란 직장, 일상생활, 대인관계를
수행하는 능력을 저하시키는 건강상태의
정도를 의미

어떤 병이 가장 심한가?

- 치매
- 전신마비
- Moderate 우울증
- Severe 우울증
- 시각 장애
- 천식
- 심장병
- 당뇨
- 고혈압
- 중풍
- 암



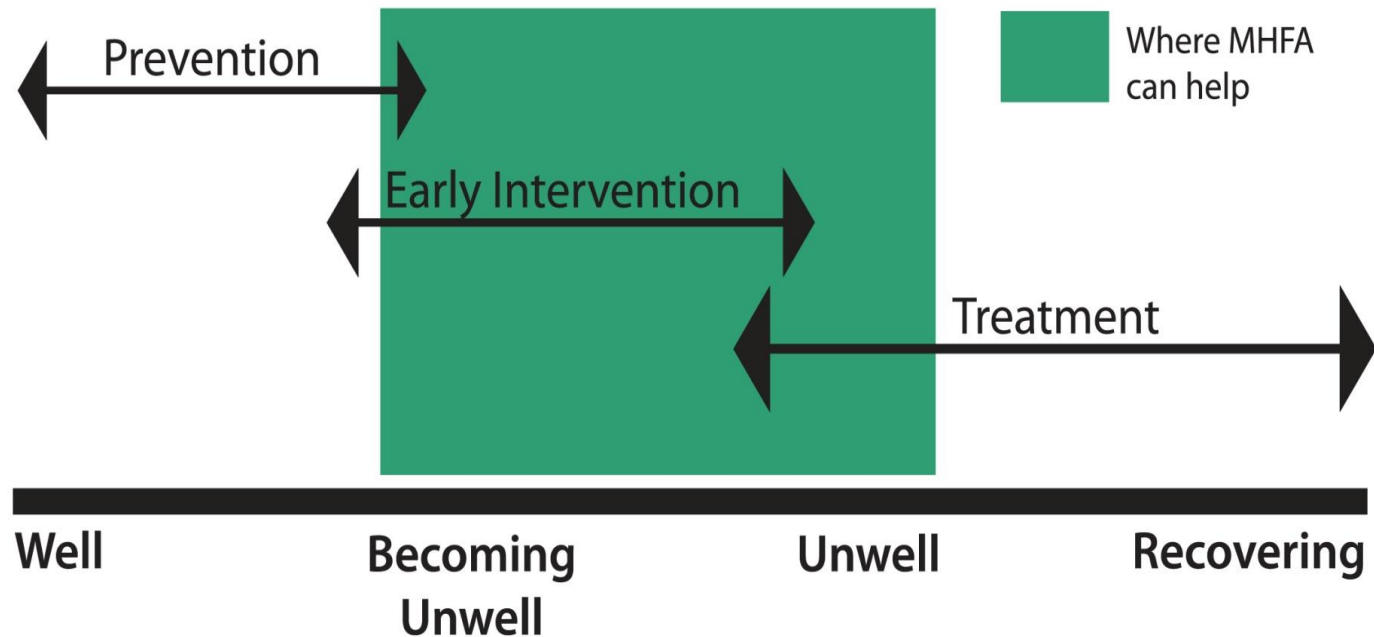
Recovery from Mental Illness

“회복이란 환자들이 지역사회에서 살고, 일하고, 배우고 참여할 수 있는 전 과정”

“때로는 정신적 장애에도 불구하고 충만하고 생산적인 삶을 영위하는 능력”

“정신병 증상이 없어지거나 중단된 상태 ”

Spectrum of Mental Health Interventions



Spectrum of mental health interventions from wellness to mental disorders and through to recovery, showing the contribution of MHFA

Mental Health First Aid

The Action Plan

- **A**ssess for risk of suicide or harm
- **L**isten nonjudgmentally
- **G**ive reassurance and information
- **E**ncourage appropriate professional help
- **E**ncourage self-help and other support strategies



Mental Health First Aid



The Action Plan

- **사살과 자해의 위험을 사정**
- **비판단적으로 경청**
- **자료와 정보를 제공**
- **적절한 전문가의 도움을 받을것을 독려**
- **스스로 자립하고 지지체계를 구축하도록 독려**

Depression and Anxiety



- 가장 흔한 정신질환
- 비슷한 싸인과 증상 signs and symptoms
- 동시다발적으로 발생



Depression

- Major depressive disorder
- 2주 이상 지속되고 개인의 정서, 사고, 행동, 신체적인 웰빙에 영향을 미친다.
- 직업을 유지하고 행복한 관계를 만들어 나가는 능력을 저하시킨다.

Types of Mood Disorders

- Major depressive disorder
- Bipolar disorder
- Postpartum depression
- Seasonal depression

Signs and Symptoms of Depression

Physical

- 피로, 기력 상실, 수면장애, 식용부진 및 과다 흡입, 변비, 체중 증가/감소 두통, 불규칙한 월경 주기, 성욕 부진, 원인 모르는 통증

Behavioral

- Crying spells, 대인관계 끊기, 책임 회피, 자기 외모에 대한 무관심. 동기 상실, 느린 움직임, 알콜과 마약 사용/의존



Signs and Symptoms of Depression

Psychological

- 슬픔, 불안, 죄책감. 분노, mood swings, 정서적 반응의 결여, 무기력감, 절망감, 불안감
- 잦은 자기 비판, 비관적 태도;
- 손상된 기억력, 집중력, 의사결정 능력;
- 타인의 부정적인 시각과 의도를 맹신하는 경향,
- 죽음과 자살에 대한 생각



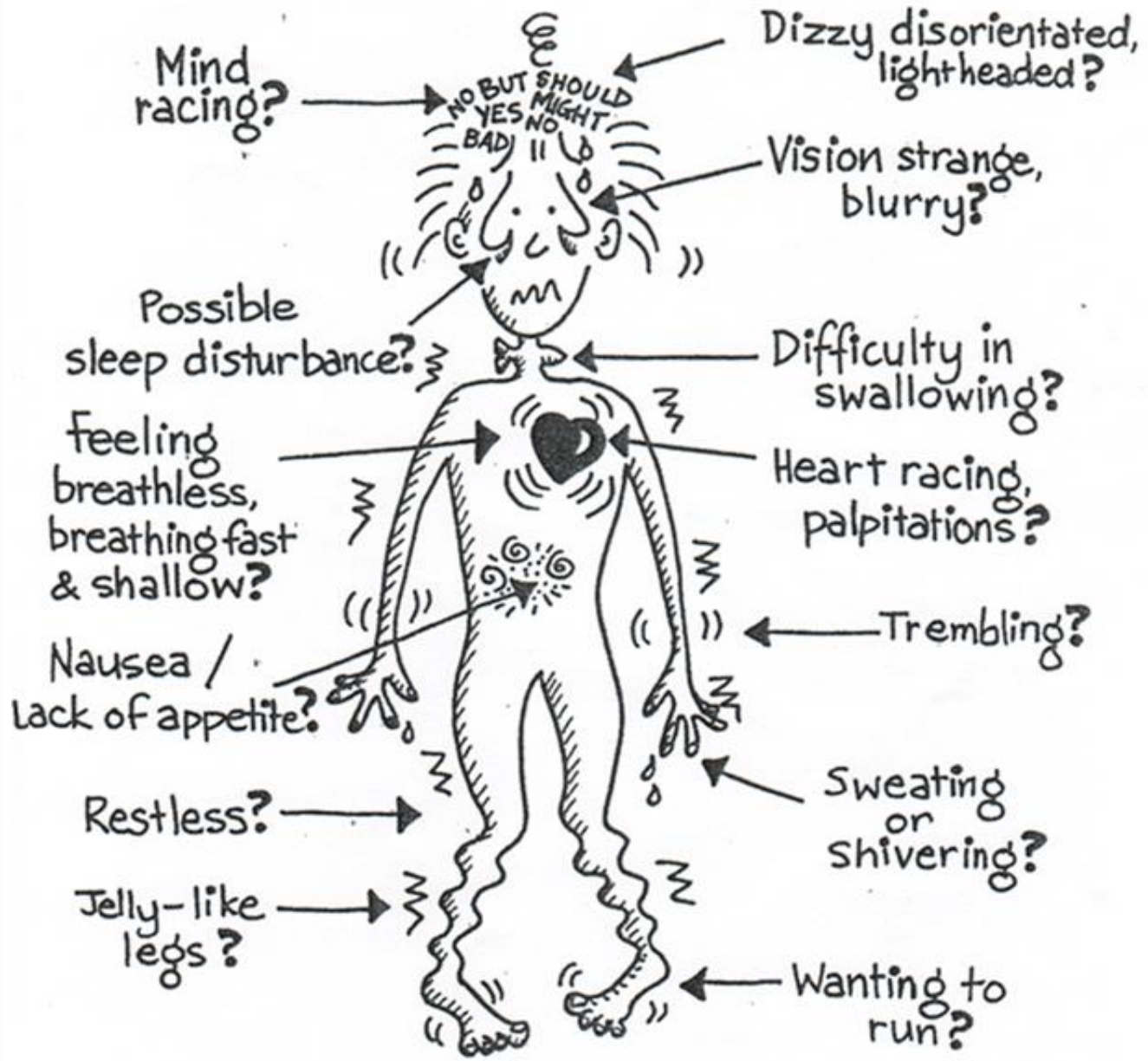
Anxiety

- 불안 장애는 정상적인 스트레스와 강박증과 다르다.
- 불안장애는 심각할 경우 오래 지속되고 직장생활과 대인관계에 악영향을 미친다.

U.S. Adults with an Anxiety Disorder in Any One Year

Type of Anxiety Disorder	% Adults
Specific phobia	9.1
Social phobia	7.1
Post-traumatic stress disorder	3.6
Generalized anxiety disorder	2.7
Panic disorder	2.7
Obsessive-compulsive disorder	1.2
Agoraphobia (without panic)	0.9
Any anxiety disorder	19.1





Signs and Symptoms of Anxiety

Physical

- **Cardiovascular:** 빠른 심장 박동, 가슴 통증, 홍조 blushing
- **Respiratory:** 호흡 곤란, 숨이 막힘
- **Neurological:** 어지러움, 두통, 땀 흘림, 따끔 거림 tingling, 무감각증 numbness
- **Gastrointestinal:** 질식할 것 같은 증상 choking, 구강 건조증, 복통, 구토, 설사
- **Musculoskeletal:** 근육통(특히 목, 어깨 허리) 안절부절 못하는 떨림 inability to relax



Signs and Symptoms of

Anxiety

Behavioral

- 상황 기피증, 대인관계의 고통, 강박적, 충동적 행동 obsessive or compulsive behavior, phobic behavior

Psychological

- 과거와 미래의 사건에 대해 극심하고 비현실적인 공포와 불안, mind racing or going blank, 집중력, 기억력, 의사결정 능력의 저하, 불안, 조바심, 분노, 혼동, feeling “on edge” or nervous, 피로감, 수면 장애, 악몽

우울증과 불안장애 위험 요인

- 스트레스 받는 불편한 사건
- 트로마
- 불행한 유년기; history of childhood anxiety
- 계속되는 스트레스와 불안
- 또다른 정신질환
- Previous episode of depression or anxiety
- 가족력
- 타인보다 민감한 성격



우울증과 불안장애 위험 요인

생명을 위협하는, 만성적인, 혹은 통증을 유발하는 질병

신체적인 질병

약물의 부작용

최근의 출산, 호르몬의 변화

겨울철 광선의 결여

화학적 (케미) 부조화, 신경전달 물질 (neurotransmitter)

약불 남용, 중독, withdrawal



Mental Health First Aid



The Action Plan

- **A**ssess for risk of suicide or harm
- **L**isten nonjudgmentally
- **G**ive reassurance and information
- **E**ncourage appropriate professional help
- **E**ncourage self-help and other support strategies

자살과 자해 요인 사정

우울증, 불안증에서 가장 먼저 사정해야할
위기는

- 자살 의도와 행동
- 비자살적인 자해 행동



Suicide Risk Assessment

- 성별 Sex
- 나이 Age
- 만성질환 Chronic physical illness
- 정신질환 Mental illness
- 알콜과 약물 남용
- 사회적 지원의 결여
- 기존의 자살 기도
- 계획



Warning Signs of Suicide

- 자신을 해치려는 위협
- 무기 구입
- 죽음과 자살에 관하여 말하기, 글쓰기
- 좌절, 자포자기
- 삶의 목적과 가치가 없다고 느낌
- 마구 행동하거나 위험한 행동에 가담
- 덫에 걸려 출구가 없다고 느낌
- 알콜과 마약 과다 복용
- 가족, 친구, 사회로부터 스스로 소외 시키기
- 분노를 표현하고 복수를 꾀함
- 극적인 심경의 변화

Questions to Ask

Ask the person **directly** whether he or she is suicidal:

- “자살에 대해 생각해 보신 적이 있나요?”
- “스스로를 죽이고 싶습니까?”

Ask the person whether he or she has **a plan**:

- “어떻게 자살할까를 생각해 보신 적이 있나요?”
- “언제 자살할지를 결정하셨나요?”
- 구체적인 자살의 방법/ 시기를 고민해 보신 적이 있나요
- “자살에 사용할한 도구나 재료를 마련하셨나요?”³³

How to Talk with a Person Who Is Suicidal

- 조력자가 상대에 대해 걱정하고 있고 도와줄 의지가 있음을 알린다.
- 관찰한 바를 같이 토론해 본다
- 부정적인 판단 기준을 표현하지 않기
- 조력자가 자신감 있게 대처한다, 그것이 위안이 될 수 있느니까
- 불안감을 자극하지 않게 질문하기

Check For Two Other Risks

- 알콜과 마약을 사용한 적이 있는지?
- 과거에 자살 기도를 해 본 적이 있는지?



Keeping the Person Safe

- 자살 예방 핫라인 전화 번호 제공
- 지원 체계를 인정하도록 돕는다.
- 의사결정을 하도록 지원
- Call law enforcement if the person has a weapon or is behaving aggressively

Do Not

- 자살기도하려는 이를 방치하지 말 것
- 자살을 예방하려는 목적으로 죄책감을 불러 일으키지 말 것
 - 자살하면 지옥 갈거야
 - 자살하면 당신 가족을 파멸에 이르게 할 거야
- 자살 계획에 대한 비밀 보장을 약속하지 말기

Reasons for Self-Injury

- 참을 수 없는 고통을 탈피하기 위해
- 타인의 행동을 변화시키려고
- 불편한 상황을 피하려고
- 타인에게 절실함을 호소하려고
- 타인에 대한 일종의 앙갚음으로 To “get back at” other people
- 긴장을 완화시키려고
- 도움을 호소하려고

How to Help with a Person Who Self-Injures

- 자해는 심각한 심리적 고통의 증상임을 인식하기
- 자해에 대한 부정적인 반응을 피하기
- 침착하게 상황을 논하기
- 고통을 멎게 하는데 초점을 두기

Do Not

- 자해 행동으로 이끈 상황과 감정을 하찮게 여기기
- 자해 행동을 처벌하기
- 도와 주지 않겠다고 위협하기

Medical Emergencies

Seek emergency medical help when someone has: 119 부르기

- 약물을 과다복용 했을 때
- 독약 섭취
- 생명이 위태로운 자해 행위
- 혼수상태, 의식불명일 때
- 펄싱 출혈 (pulsing bleeding)

Mental Health First Aid

The Action Plan

- **A**ssess for risk of suicide or harm
- **L**isten nonjudgmentally
- **G**ive reassurance and information
- **E**ncourage appropriate professional help
- **E**ncourage self-help and other support strategies



Listening Nonjudgmentally

Key **attitudes** to make the person feel respected, accepted, and understood:

- 수용 Acceptance
- 진정성 Genuineness
- 공감 Empathy

Key **nonverbal skills** to show you are listening:

- 주의 집중 Attentiveness
- 편안하게 눈 맞추기 Comfortable eye contact
- 열린 마음 열린 자세: Open body posture
- 옆에 앉기: 마주보고가 아니라
- 피곤한 표정 보이지 않기

Give Reassurance and Information

- 존엄성을 가진 존재로 인격적으로 대우하기
- 증상으로 인해 개인을 비판하지 않기
- 현실적인 기대감을 갖기
- 지속적으로 정서적인 지지와 이해를 주기
- 회복 가능성에 대한 희망을 주기
- 실용적인 도움을 주기
- 정보 제공

도움이 안 되는 말과 행위

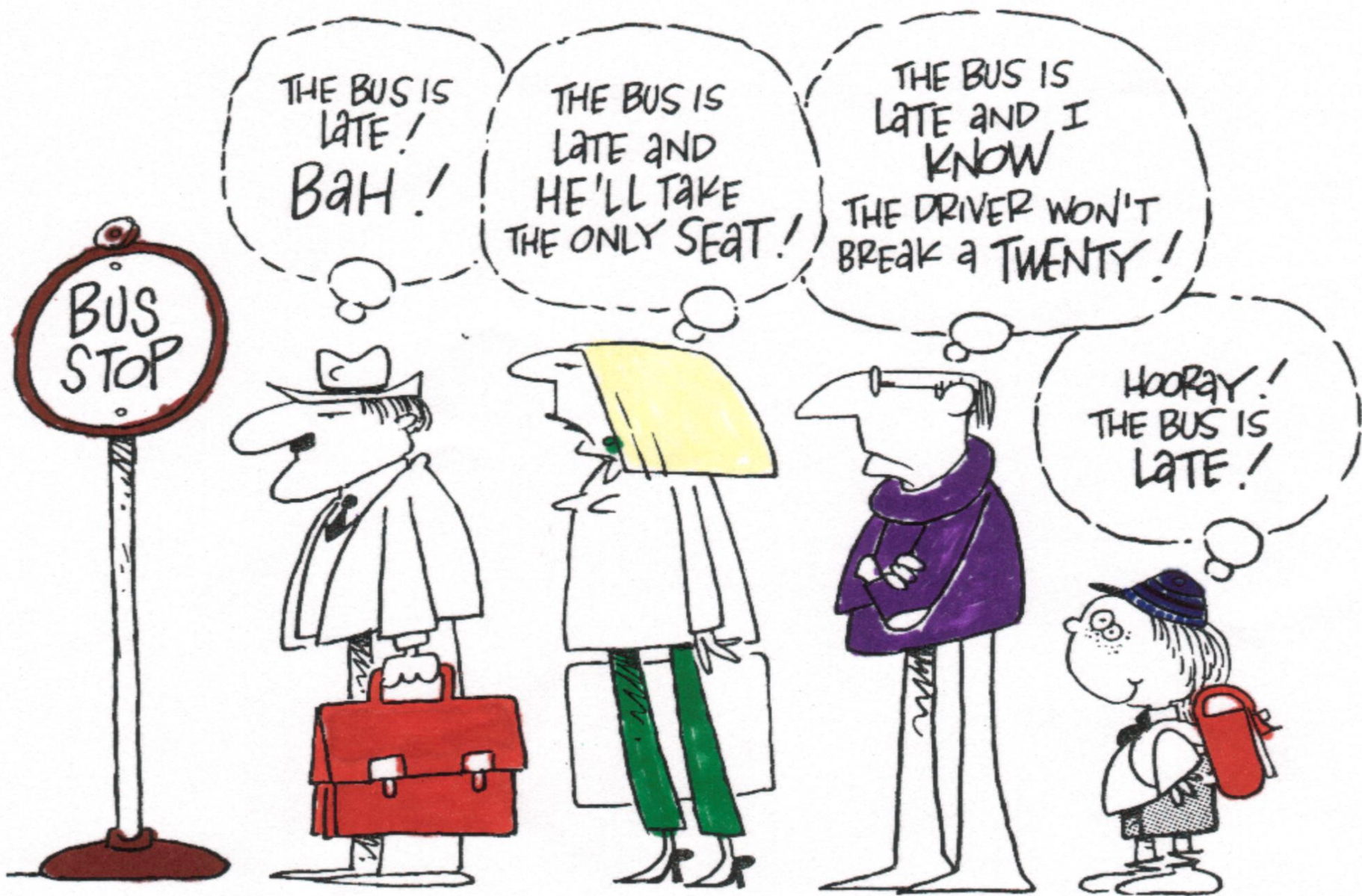
- “이겨내라” ”독하게 마음 먹어라” 말하는 것
- 적대적으로 비웃지 말기
- 과 보호적 **overinvolved** 태도를 취하지 말기
- 평소 행동에 대해 잔소리 하지 말기
- 개인적인 체험을 하찮게 여기지 말기
- 개인의 감정을 무시하거나 알아보지 말기
- 가르치려 드는 꼴보는 어조를 피하기
- 환자를 “치료 ” 하려는 충동을 절제하기

Encourage Appropriate Professional Help

- Types of Professionals
 - 의사 Doctors (primary care physicians)
 - 정신과 의사 Psychiatrists
 - 사회 복지사 Social workers, counselors, and other mental health professionals
 - Certified peer specialists
- Types of Professional Help
 - “Talk” therapies
 - 약물
 - Other



The way we think can influence how we feel



Encourage Self-Help and Other Support Strategies

- 운동 Exercise
- 명상 Relaxation and Meditation
- 자조 집단 Peer support groups
- 인지행동치료를 바탕으로 한 자기 개발서
- 가족, 친구
- 신앙
- 사회적 지원

Session 2

- *Panic Attacks* 공황 발작
- *Traumatic Events* 트로마
- *Anxiety Symptoms* 불안증상
- 정신병 이해하기
- Mental Health First Aid Action Plan
 - 급성 정신병 *Acute Psychosis*
 - 공격적 행동 *Disruptive or Aggressive Behavior*
- 약물 남용/중독 이해하기
- Mental Health First Aid Action Plan
 - 남용 *Overdose*
 - 철회 *Withdrawal*
 - 약물 사용 장애 *Substance Use Disorders*
- Mental Health First Aid 적용하기



자살과 자해 요인 사정

The most common crisis to assess for with anxiety symptoms is an extreme level of anxiety:



- 공황발작 Panic attack
- 트로마에 대한 반응 Reaction to a traumatic event

Symptoms of a Panic Attack

- 심장이 뛰고 박동수의 급격한 증가; 땀 흘림 Sweating
- 몸 떨림
- 숨박히는, 목이 메는
- 가슴 통증
- 복통, 구토
- 현기증, 어지러움
- 비현실적 느낌
- 유체이탈된 느낌
- 미쳐버릴 듯한 공포
- 죽을 것 같은 공포
- 얼음처럼 마비되는, 따끔거림
- 오한, 안면 홍조 hot flashes



How to Help

- 조력자가 걱정하고 있고 도와 줄 용의가 있음을 알리기
- 얼마나 정황 파악을 하는지 질문 하기

공항발작인지 다른 의료 문제인지 확실하지 않을 경우 :

- medical alert bracelet 체크
- 의료적 도움을 구하기

환자가 공항 발작임을 인지하는 경우 :

- 공항 발작임을 알려주고
- 어떤 도움이 필요한 지 물어본다.



공항 발작: How to Help

- 침착한 태도를 유지하고
- 분명하게 천천히 말하기: 짧은 문장 사용
- 인내심을 가지고
- 부정적인 반응을 피하기
- 불안과 공포가 리얼하다는 것을 인정
- 공항발작이 공포스럽지만 생명을 위협하지 않음을 인식 시키기
- 환자가 현재 안전하고; 증상은 지나간다는 것을 이해 시키기

트로마: How to Help

- 필요한 도움을 표현하도록
- 도움의 원천을 밝히도록 Identify sources of support
- 스스로를 돌보도록
- 과거에 도움이 된 대처기술을 사용하도록
- 안전하고 편안한 곳에서 시간을 보내도록
- 필요한 경우 전문가의 도움을 구하도록



How to Help: 전문가의 도움을 구할 경우

트로마를 겪고 4주가 지나도 여전히

- 화가나고 불안하다
- 지속적으로 고통스런 감정을 피할 수 없다.
- 대인관계에 지장이 있다
- 트로마로 인해 악몽에 시달리거나 감정 기복이 심하다.
- 트로마를 잠시도 잊을 수가 없다
- 트로마로 인해 인생을 즐길 수 없다.
- 일상생활을 방해하는 증상



Mental Health First Aid

The Action Plan

- **A**ssess for risk of suicide or harm
- **L**isten nonjudgmentally
- **G**ive reassurance and information
- **E**ncourage appropriate professional help
- **E**ncourage self-help and other support strategies





MENTAL
HEALTH
FIRST AID

A black and white illustration. In the foreground, a man with a very large, spiky head and glasses looks to the right. To his right, a woman with a very large head looks upwards. In the background, a man with glasses and a woman are looking towards the viewer. The man has a goatee and is wearing a suit. The woman has her hair styled up and is wearing a dark top. The overall style is reminiscent of a horror movie poster.

PSYCHOSIS THE HORROR

**SPLIT PERSONALITY!
DANGEROUS!
BAD PARENTS!
UNTREATABLE!
SENSATIONAL!**

FILMED AT PREJUDICE STUDIOS STARRING MISS UNDERSTANDING AND IGNO RANCE PRODUCED BY FEAR OF THE UNKNOWN



What is Psychosis?

- 정신병이란 환자가 현실감을 잃은 상태
- 환자가 사고, 감정, 행동에 심각한 교란 상대를 보인다.
- 우울증과 불안장애처럼 흔하게 발생하지 않는다.
- 주로 에피소드(하나의 사건)로 일어나고 지속적이거나 정지된 상태가 아니다

정신병 발병의 증상

정서와 동기의 변화

- 우울증 Depression
- 불안 장애 Anxiety
- 과민반응 Irritability
- 의심 Suspiciousness
- 둔감하고 부적절한 감정
- 식욕의 변화
- 기력과 동기 감퇴



정신병이 발병할때 나타나는 증상

사고와 인지 능력의 변화

- 인과관계와 요점을 사고하기 어려움
- 자기, 타인, 세계가 이상하게 변한다는 감각
- 진부한 생각
- Unusual perceptual experiences (냄새 소리 색채에 둔감하거나 과민 반응)

행동의 변화

- 수면 장애 Sleep disturbances
- 사회적 고립 Social isolation or withdrawal
- 직장, 사회생활을 하는 능력의 결여



Types of Disorders in Which Psychosis May Occur

- Schizophrenia
- Bipolar disorder
- Psychotic depression
- Schizoaffective disorder
- Drug-induced psychosis

조현병의 특징

- Delusions 과대 망상
- Hallucinations 환시, 환청
- Thinking difficulties 사고 장애
- 욕구 상실 Loss of drive
- 둔감한 정서 Blunted emotions
- 사회적 철수 withdrawal



Characteristics of Mania (Bipolar)

- 에너지가 차고 넘쳐 과잉 행동
- 의기양양한 기분 Elated mood
- 최소한의 수면 Need less sleep than usual
- 과민 반응 Irritability
- Rapid thinking and speech
- 절제력의 결여 lack of inhibitions
- 과대 망상 Grandiose delusions
- 통찰력의 결여 Lack of insight



조기 개입을 못할 경우

- 장기적인 기능 저하
- 우울증과 자살의 위험 증가
- 심리적인 성숙도와 책임 완수 능력의 저하
- 대인관계 능력의 저하로 인해 사회적 지지 상실
- 교육과 고용의 기회 단절
- 알콜과 마약의 남용
- 자존감 자신감 상실
- 법적 문제에 연류될 가능성의 증대



Mental Health First Aid

The Action Plan

- **A**ssess for risk of suicide or harm
- **L**isten nonjudgmentally
- **G**ive reassurance and information
- **E**ncourage appropriate professional help
- **E**ncourage self-help and other support strategies

자살과 자해 요인 사정

정신병 환자들이 보이는 가장 흔한 위기 상황은:

- 자살 기도
- 공격적인 행동

How to Help

- 친절하게 무비판적인 태도로 접근하기
- 편안한 장소와 시간을 찾기
- 환자에게 조력자가 걱정하고 있고 도움을 주고 싶다는 의사 표현: 우려 되는 행동을 구체적으로 말하기
- 환자의 행동을 면밀히 살피기 Be sensitive
- 환자가 대화의 속도와 스타일을 정하게 허용
- 허락 없이 터치하지 말기
- 스스로 자신의 체험과 신념에 대해 이야기 하도록 허용하기; 단 강요하지 말기
- 당신이 언제라도 도와줄 준비가 되어 있음을 알려 주기
- 사생활을 존중하고 비밀 보장의 원칙을 준수하기



How to Help

- 침착하게 대하며 환자를 돕기
- 분명하고 간절하게 말하기
- 짧은 문장 사용
- 비위협적인 어조로 천천히 조금조금 말하기
- 침착하게 질문에 답하기
- Comply with reasonable requests
- 조력자의 안전을 확보하고; 비상구 확인하기
- 환자를 흥분시킬만한 행동 삼가



Try to De-escalate the Situation

- 천천히 자신있게 온유한 어조로 말하기;
언성을 높이거나 빨리 말하지 않기
- 환자와 언쟁을 벌이지 말것
- 위협하기 말기
- 긍정적인 언어 사용
- 침착하게 긴장된 행동을 피하기
- 환자의 움직임을 제어하지 말기
- 환자의 불안, 공포심, 공격성을 자극할 만한
요소를 파악하려는 노력
- Take a break from the conversation



Listen Nonjudgmentally

Try to

- 환자의 증상에 대한 이해
- 환자가 그의 경험과 신념에 대해 어떻게 느끼는 지를 공감하기

Try not to

- 환자와 맞서기 Confront the person
- 비판하고 비난하기
- Take delusional comments personally
- 비웃는 표현 Use sarcasm
- 가르치려는 발언
- 환자의 체험과 신념에 대한 판단을 말하기

소통이 안 될 때

- 환자의 비논리적인 화법에 대해 간결하게 말하기
- 요점을 반복해서 말하기
- 인내심을 가지고 환자가 반응할 시간을 충분히 준다
- 환자가 제한된 감정 반응을 보인다고 해서 감정을 못 느끼는 것이 아니다.
- 환자가 조력자를 이해할 수 없다고 가정하지 말기--- 반응이 제한되었다고 해서



Give Reassurance and Information

- 환자의 존엄성을 인정하고 인격적으로 대하기
- 지속적으로 정서적인 지지와 이해를 제공
- 회복가능성에 대한 희망을 주기
- 실용적인 도움을 주기
- 정보 제공
- **지키지 못할 약속을 하지 말기**



Encourage Appropriate Professional Help

- Types of professionals
 - 의사
 - 정신과 의사
 - 사회 복지사. 상담사
 - Certified peer specialists

- Types of Professional Help
 - 상담 “Talk” therapies
 - 약물 Medication
 - Psychoeducation
 - 기타



Encourage Self-Help and Other Support Strategies

- 자조집단 Peer support groups
- 가족, 친구, 신앙 공동체 SNS
- 가족 지지 집단 Family support groups
- 알콜과 약물사용 금지



환자가 도움을 원하지 않을 경우

- 신뢰할 수 있는 지인과 이야기 하도록 격려
- 말 안들으면 입원시킨다고 위협하기 말기
- 인내심을 가지고
- 친절하게 대하기
- The person may want your help in the future



What Are Substance Use Disorders?



약물사용 장애

- 중독/의존 Dependence
- 가정과 직장에서 문제를 일으키는 남용
- 건강을 해치는 남용



Understanding Substance Use Disorders

- 미국 성인의 8% 약물을 사용한다.
- 알콜과 약물을 사용한다고 약물 중독은 아니다.
- 약물 중독자의 75%는 27세 이전에 발병한다.
- 알콜 중독이 약물 중독 보다 3배 정도 많다

Co-Occurrence

- 약물 남용은 정신병을 (환청, 과대망상) 동반할 경우가 많다
- 알콜과 약물을 자가 약용 “약주”. Some people “self-medicate” with alcohol and/or other drugs
- 우울증과 불안장애를 가진 환자들은 3배 이상 약물을 사용할 가능성이 높다.

Warning Signs

- 장기간 복용
- 약물에 대한 tolerance 증가
- 자제하기 어려움 Difficulty controlling use
- Withdrawal 증상; 금단 현상
- 약물에 대한 강박관념
- 직장, 가정, 대인관계 등 중요한 활동을 못하게 됨
- 약물사용의 문제점을 인식한 후에도 계속 남용

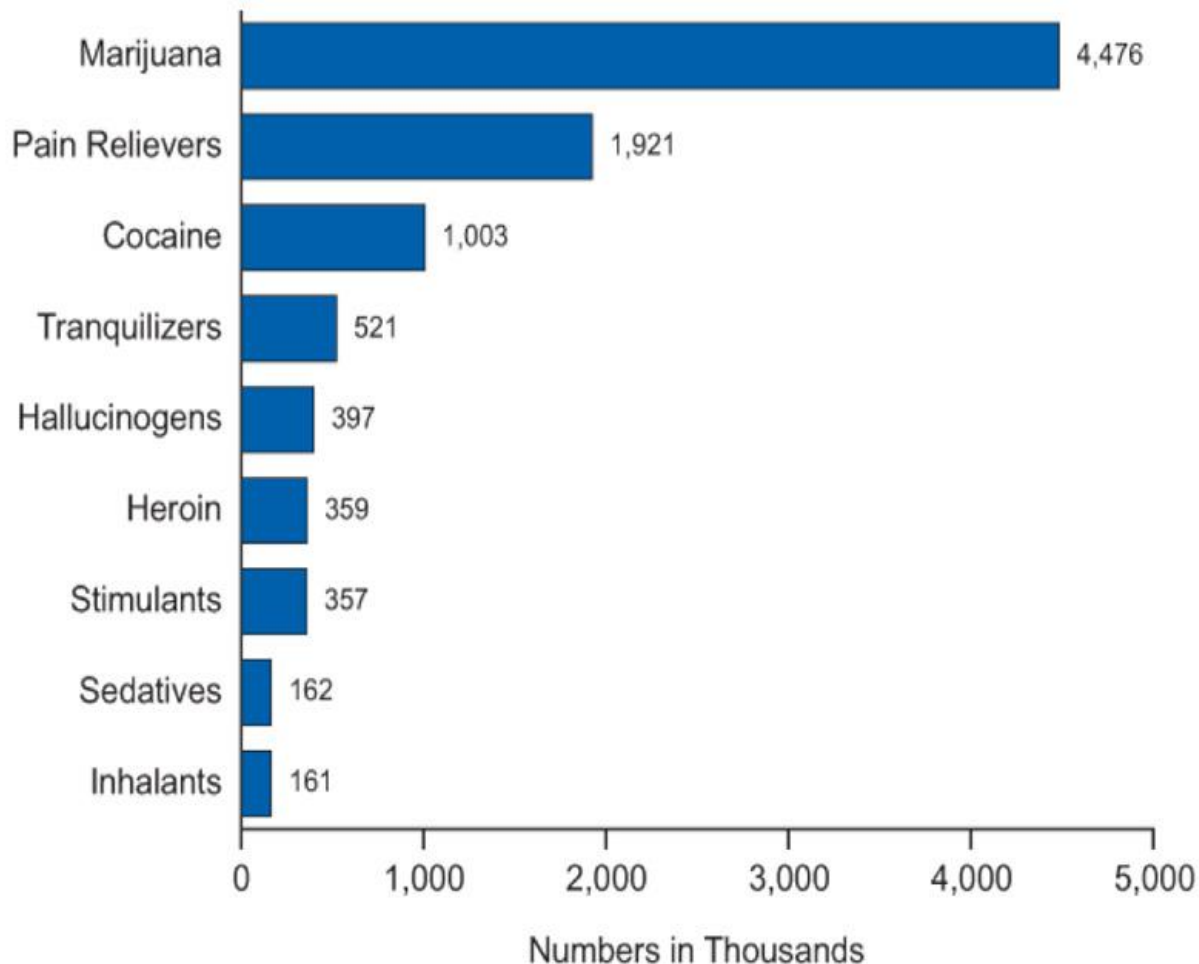


Common Substances

- Marijuana (and synthetic Marijuana)
- Heroin (and other opioids)
- Sedatives and tranquilizers 신경 안정제
- Cocaine
- Amphetamines
- Methamphetamines
- Ecstasy and other hallucinogens
- “Bath Salts”
- Inhalants 흡입제
- Tobacco 담배
- Alcohol 알콜



Drug Use Disorders in the United States, 2010



Risk Factors for Substance Use Disorders

- Availability and tolerance of the substance in society
- 사회적인 요인
- 유전적인 요인
- 약물에 대한 이해도와 민감도
- 학습
- 기타 정신건강 문제

Mental Health First Aid

The Action Plan

- **A**ssess for risk of suicide or harm
- **L**isten nonjudgmentally
- **G**ive reassurance and information
- **E**ncourage appropriate professional help
- **E**ncourage self-help and other support strategies

자살과 자해 요인 사정

- 음주 문제에 대해 허심탄회한 대화
- 조용하고 private 장소에서 상담
- 반드시 술이 깨어 멀쩡한 정신일 때 대화

Keep in mind

- 음주 문제애 대한 개인적인 인식 perception
- 대화할 마음의 준비가 되었나
- “I” statements
- 음주 사건에 대한 회상 recall



자살과 자해 요인 사정

음주와 연관된 위기:

1. 알콜 중독 또는 철수 withdrawal
2. 공격성 aggression
3. 자살 기도
4. 자해 행위

When to Call an Ambulance

Call 911 when the person:

- 무의식 상태
- 호흡이 불규칙하고 늦을 때
- 맥박이 불규칙적, 약하고 늦을 때
- 피부가 창백하고 퍼럴 때
- 지속적인 구토 증상
- 뇌 손상이 의심될 때 (예: 말에 논리가 없음)
- 발작 증상
- Has delirium tremens — 혼동 상태; 환시



Listen Nonjudgmentally

Try to

- 음주자의 부도덕성에 대해 판단하지 말고 들어 주기
- 음주 행위에 대한 도덕적인 판단을 배제하기
- 음주자의 웰빙에 대해 걱정하는 태도를 보여 주기

Try not to

- 음주자에 대한 비판
- “중독자” “알콜홀릭”이란 낙인
- 음주 문제에 대한 실망감 표현

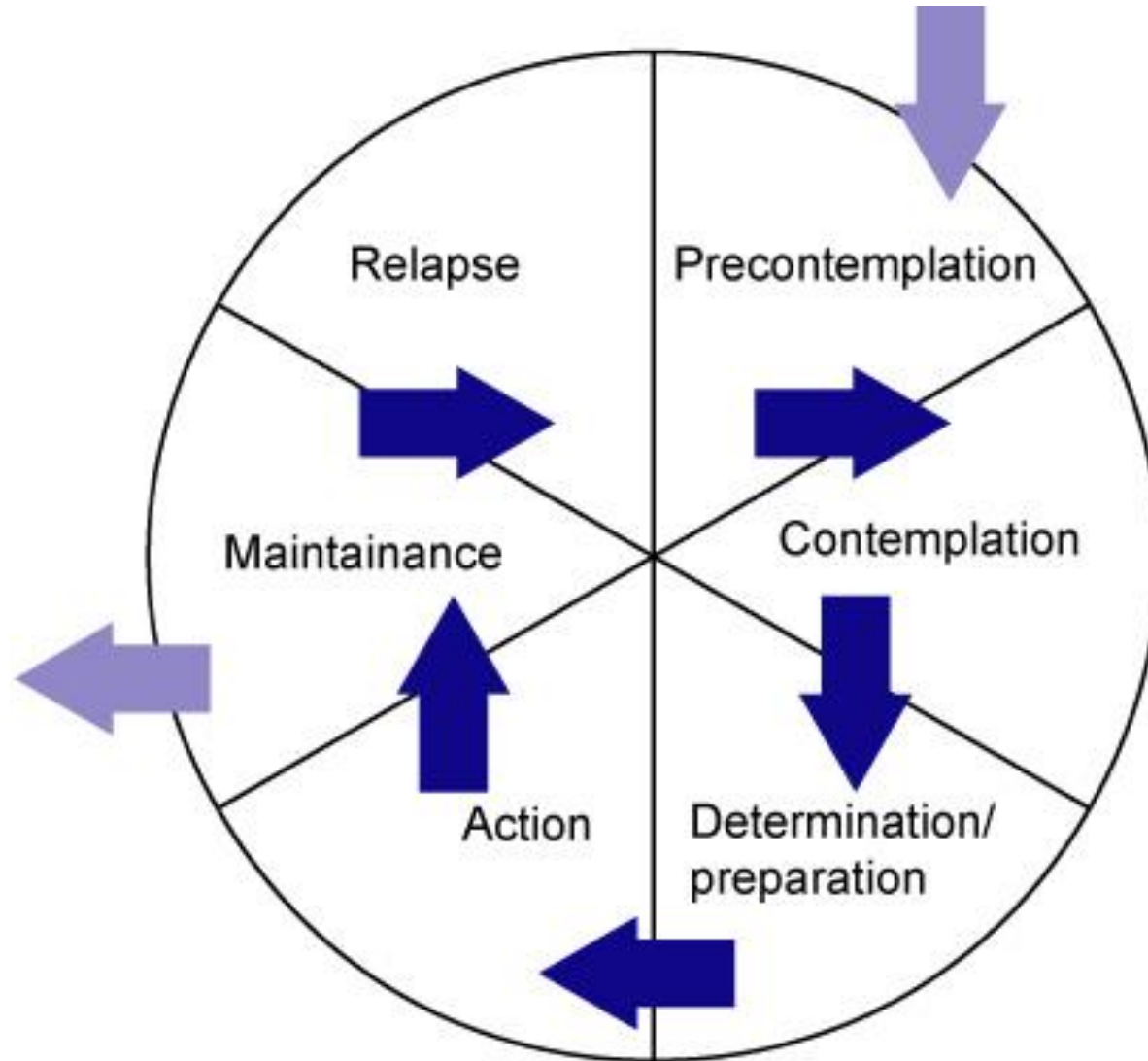
Give Reassurance and Information

- 음주와 마약 습관을 바꾸는 것은 쉬운 일이 아니다
- 강한 의지와 결심만으로 해결될 문제가 아니다.
- 조언은 음주 습관을 바꾸는 데 도움이 되지 않는다.
- 절주 abstinence가 목표가 아닐 수도 있다 — 주량을 줄이는 것 만으로도 효과가 있기도 하다
- 목표를 달성하기 전에 여러 번의 절제 시도를 한다

Do Not

- 더불어 음주
- 뇌물, 잔소리, 위협
- 음주자의 행동에 대한 변명, 변호
- 대신 책임지기
- 죄책감 느끼기

The Stages of Change



Encourage Appropriate Professional Help

- Types of professionals
 - 의사
 - 정신과 의사
 - 알콜 전문가
 - Certified peer specialists
- Types of professional help
 - “Talk” therapy
 - Brief intervention or therapy 단기개입 치료
 - Withdrawal management 철수 관리
 - Medication

2019년, 2천3백만 (9.1%) 미국인이 음주와 마약으로 인해 전문가의 도움이 필요했지만 실제 치료 받은 사람은 2백6십만 (1%)에 불과했다

Encourage Self-Help and Other Support Strategies



- 지지 집단
- 가족, 친지, 동료 네트워크
- 알콜과 마약이 연류된 친구와 사회적 접촉을 피하기

Self-help groups

- 2012년 AA 보도: 전 세계적으로 114,000 집단; 미국내에 58,000 집단 1.3 백만 멤버
- 2012, Narcotics Anonymous (NA) - 142개국에 62,000 집단



Mental Health First Aid Korea

