

청소년 우울증 및 자살의 잘 못된 생각 및

사실

우울증과 자살에 대한 잘못된 인식으로 인해 사람들은 효과적인 치료를 받지 못하고 사람들이 자살 예방 활동을 지원하지 못하게 됩니다. 우울증과 자살에 대하여 청소년들에게 정확한 정보와 지원을 제공 할 수 있도록 모든 성인들은 이것에 대한 사실을 배우는 것이 중요합니다.

잘못된 생각: 자살에 대해 말하면 누군가에게 아이디어를 줄 수 있습니다.

사실: 당신이 자살에 대해서 이야기함으로써 자살 충동적인 사람에게 병적인 아이디어를 주지 않습니다. 그 반대가 사실입니다. 자살 주제를 제기하고 공개적으로 논의하는 것은 당신이 할 수 있는 가장 효과적인 것들 중 하나입니다.

잘못된 생각: 자살에 대해 이야기하는 사람들은 실제로 그것을 하지 않습니다.

사실: 자살로 사망한 거의 모든 사람들은 단서 또는 경고를 했습니다. 자살 위협을 무시하지 마십시오. "내가 죽었을 때 미안해 할거야", "나는 나갈 구멍이 없다"- 아무리 우연하게 또는 농담으로 말하더라도 - 심각한 자살 충동을 나타낼 수 있습니다.

잘 못된 생각: 사람이 자신을 죽이기로 결심했다면, 아무것도 멈추지 않을 것입니다.

사실: 가장 심하게 우울한 사람조차도 죽음에 대한 감정이 엇갈리며, 살기를 원하는 것과 죽기를 원하는 것 사이에서 마지막 순간까지 흔들립니다. 대부분의 자살 충동은 죽음을 원하지 않습니다. 그들은 고통을 멈추기를 원합니다. 그러나 모든 것을 끝내려는 충동은 압도적이지만 영원히 지속되지 않습니다.

잘 못된 생각: 자신을 죽이려 하는 사람은 미친 사람입니다.

사실: 대부분의 자살 충동이 있는 사람은 정신병자나 미친 사람이 아닙니다. 약물 사용과 극심한 정서적 고통으로 우울증으로 고생 할 수 있습니다. 극심한 고통과 정서적인 고통은 정신 질환의 징후이지만 정신병의 징후는 아닙니다.

잘 못된 생각: 십대 청소년이 번덕스러운 것은 정상입니다. 십대들은 "진정한"우울증을 겪지 않습니다.

사실: 우울증은 모든 연령이나 인종, 민족 또는 경제적 집단의 사람들에게 영향을 줄 수 있습니다. 어떤 질병과 마찬가지로 우울증은 "모든 것을 가지고 있는" 것처럼 보이는 십대들에게 영향을 줄 수 있습니다. 청소년과 청년들의 우울증 유병률은 2006년 8.7%에서 2014년 11.3%로 증가했습니다. 우울증이 증가하고 있는 것처럼 보이지만, 치료를 받음으로 많은 젊은이들이 질병에 대처할 수 있도록 도와줍니다.

잘 못된 생각: 우울증을 앓고 있다고 생각하는 십대들은 약하며 다시 추스르면 됩니다. 다른 누구도 도움을 줄 수 없습니다.

사실: 우울증은 약점이 아닙니다. 그것은 심각한 건강 장애입니다. 젊은 사람들과 우울한 성인 모두 전문적인 치료가 필요합니다. 숙련된 치료사 또는 카운슬러가 사고하고, 행동을 바꾸고, 문제에 대처하거나, 관계를 다루는 긍정적인 방법을 배우도록 도와 줄 수 있습니다. 의사는 우울증 증상을 완화시키는 약을 처방 할 수 있습니다. 많은 사람들에게 치료법과 약물 치료의 조합이 유익합니다.

잘 못된 생각: 십대가 우울증에 걸린 것은 쉽게 알아 볼 수 있습니다. 매일 울며 가족과 친구들과 동떨어지며 행동합니다.

사실: 기분 저하 및 금단 증상은 우울증의 징후이지만 일부 증상은 잘 알려져 있지 않습니다. 십대들은 짜증나거나 불안해 보일 수 있습니다. 그들은 에너지가 없고 피로감을 느낄 수 있고 수면에 문제가 있을 수 있습니다. 또는 그들은 너무 많이 잘 수도 있습니다. 그들은 식욕을 잃거나 너무 많이 음식을 섭취해 체중에 변화를 줄 수 있습니다. 전문인만 우울증을 진단 할 수 있습니다.

잘 못된 생각: 우울증은 자살과 관련된 유일한 정신 건강 문제입니다.

사실: 우울증은 청소년 자살과 밀접한 관련이 있지만 다른 정신 건강 문제도 중요합니다. 약물 사용 문제는 자살을 예측합니다. 젊은 사람이 부정적인 감정을 다루기 위해 알코올이나 마약을 사용하면 위험이 커집니다. 어떤 젊은이들은 부정적인 감정을 다루기 위해 자살은 아니지만 자해를 하여 부상(의도적으로 상처를 입음)을 입힙니다. 이 부상은 일반적으로 자살에 관한 것이 아니지만, 자해를 입은 학생들은 위험이 증가합니다. 모든 정신 건강 문제에 대한 조기 개입과 치료가 자살 위험으로부터의 최고의 보호입니다.

자살에 대한 지원과 정보를 원하시면 National Suicide Prevention Lifeline (국가 자살 예방 라이프라인)으로 전화 하십시오: 1-800-273-8255.