



퇴원 후에는 어떻게 도움을 받을 수 있습니까?

미리 준비해두면 정신병을 갖고 생활하는 분들이 위기 상황을 피하는 데 도움이 됩니다. 담당의 및 치료팀과 이야기를 나누면 증상이 다시 발생할 때 도움이 될 계획을 마련할 수 있습니다. 퇴원하기 전에 연락할 사람의 전화번호를 꼭 갖고 있어야 합니다.

건강이 악화되고 있다고 생각될 때 제일 먼저 해야 할 일은 연락할 사람이나 정신과 전문의에게 연락하는 것입니다. 현재 정신과 전문의를 두고 있지 않은 분이라면 독감이나 전염병 발생 때와 같이 주치의(PCP: Primary Care Physician)와 긴급 예약을 해두시기 바랍니다. 그래야 의료 지원 방법을 신속하게 확인할 수 있습니다.

또한 OMH의 “정신건강 프로그램 찾기(Find a Mental Health Program)”를 통해서 또는 **1-888-NYC-WELL**에서 뉴욕시의 NYCWell에 전화하거나 **65173**에 “WELL”이라는 문자를 발송하여 정신과 전문의와 내원 예약을 할 수도 있습니다.

정신건강 프로그램 찾기

귀하가 사는 지역에서 클리닉, 외래환자, 위기 및 긴급 서비스를 찾으려면 OMH “정신건강 프로그램 찾기(Find a Mental Health Program)” 가이드(<https://my.omh.ny.gov/bi/pd/>)를 확인해보십시오. 프로그램 디렉터리를 보면 정신건강사무국(Office of Mental Health)이 뉴욕주에서 운영, 면허허가, 자금 지원하는 모든 프로그램 목록이 담겨 있습니다. 이 디렉터리는 온갖 종류의 정신건강 서비스에 대한 정보를 제공합니다.

위기 상황을 겪고 있습니까?

정신건강 전문가가 없거나 연결할 수 없습니까?

다행스럽게도 어려운 시기를 겪고 있는 분들에게 도움을 제공하는 단체들이 많이 있습니다. 이런 단체들은 귀하가 필요로 하는 도움을 제공하는 데 중요한 첫 단계가 될 수 있습니다. 지원과 서비스를 얻을 수 있는 핫라인은 다음과 같습니다:

국립자살예방센터(National Suicide Prevention Lifeline)

자신의 생명이나 누군가의 생명이 위급한 상황에 처해 있다면 **911**로 연락하십시오. 위기 상황에 처해서 즉각적인 도움이 필요할 경우 다음 번호로 연락하십시오:
1-800-273-TALK (8255).

위기 문자 라인(Crisis Text Line)

뉴욕주는 위기 문자 라인(Crisis Text Line)과 업무제휴 관계를 맺고 있습니다. 익명 문자 서비스도 연중무휴(24/7)로 이용할 수 있습니다. 대화를 시작하는 것은 어렵지 않습니다. **741741**로 **GOT5**라고 문자를 보내십시오.

가정 폭력

귀하 또는 다른 누군가가 다른 사람에 의해 언어 폭력, 신체적 폭력 또는 성적 학대로 시달리고 있다면 다음 번호로 연락하십시오: **1-800-942-6906.**

국립정신장애인재활센터(National Empowerment Center)

소비자 및 회복 중인 이전환자들이 운영하는 압력단체 및 공동지원 단체. 다음 번호로 연락하십시오:
800-power2u (800-769-3728)

국립정신질환연맹(National Alliance on Mental Illness)

NAMI는 핫라인(**1-800-950-NAMI (6264)**)과 이메일 주소(info@nami.org)를 두고 지역 지원단체, 서비스 및 치료 옵션에 대한 이용자의 질문에 답변해드립니다.

더 트래버 프로젝트(The Trevor Project)

레즈비언, 게이, 양성애자, 트랜스젠더, 성정체성에 의문을 갖고 있는 청소년에게 위기 개입 및 자살 예방 서비스를 제공합니다. 다음 번호로 연락하십시오: **1-866-488-7386**

그래도 필요한 도움을 받을 수 없고 위기 상황을 겪고 있다면:

- **911으로 연락하세요** — 교환원에게 “정신건강 위급상황”이라고 말하고 위기개입팀(CIT, Crisis Intervention Team) 훈련을 받은 긴급구조요원을 부탁드립니다. 많은 긴급구조요원들은 예상하는 바를 안다면 정신건강 상황 발생 시 다르게 대처합니다.
- 뉴욕시에서는 위기 상황 발생 시 **1-888-NYC-WELL**로 NYC Well에 전화하거나 **65173**으로 “WELL”이라고 문자를 보낼 수 있습니다.
- **가까운 현지 병원의 응급센터로 가십시오.** 위기 상황에 처해있어서 정신건강 또는 위기상황 전문가와 연락하는 것이 불가능한 경우 응급센터로 가는 것이 가장 좋습니다.

보험 보장을 받을 권리 알아두십시오.

뉴욕주가 운영하는 새로운 프로그램은 물질 사용 장애 및 정신건강 서비스에 대해 보험 보장을 받을 수 있도록 도와드립니다.

CHAMP(Community Health Access to Addiction and Mental Healthcare Project)라고 하는 이 새로운 옴부즈맨 프로그램은 이용자가 행동건강 보험 보장을 받을 합법적인 권리를 좀 더 이해하고 치료와 서비스를 이용할 수 있도록 도와드립니다. 옴부즈맨 사무소에서 건강 보험 보장과 관련한 도움을 제공할 수 있습니다. 여러분의 문의사항에 대응하기 위해 일반 우편함 (Ombuds@oasas.ny.gov)과 핫라인 번호(**888-614-5400**)가 개설되었습니다.

지원을 얻고자 하는 것은 당연한 일입니다.

자기 자신이나 가족의 행동건강 문제로 힘들어하는 **너무나 많은 사람들이** 정신병이라는 사회적 낙인으로 인해 도움이나 치료를 받는 것을 꺼려합니다. 다행스럽게도 이런 현상이 바뀌고 있습니다.

정신병이 약점이나 개인적인 실패가 아니라는 것을 사람들이 깨닫고 있습니다. 고혈압, 당뇨병 또는 신체 재활 치료를 받으려 하는 것이 부끄러운 일이 아닌 것처럼 정신건강 서비스를 찾는 것은 창피한 일이 아닙니다.

뉴욕주 정신건강사무소(**New York State Office of Mental Health**)는 뉴욕주 전역에서 정신의학센터를 운영하고 있으며, 4,500여개의 프로그램을 규제, 인증 및 감독하고 있습니다. 이 프로그램들은 지방정부 및 비영리단체에서 운영합니다. 뉴욕주 소재 OMH 또는 관련 현지 사무소(Field Offices)의 연락처:

뉴욕주 정신건강사무소
(New York State Office of Mental Health)
Albany (800) 597-8481, www.omh.ny.gov

웨스턴 뉴욕 현지 사무소
(Western New York Field Office)
Buffalo (716) 533-4075

센트럴 뉴욕 현지 사무소
(Central New York Field Office)
Syracuse (315) 426-3930

허드슨 리버 현지 사무소
(Hudson River Field Office)
Poughkeepsie (845) 454-8229

뉴욕시 현지 사무소
(New York City Field Office)
Manhattan (212) 330-1650

롱아일랜드 현지 사무소
(Long Island Field Office)
West Brentwood (631) 761-2886



Office of
Mental Health

희망. 회복. 적응력.