

스포츠라이트: 정신 건강

OMH의 스포트라이트 시리즈는 다양한 뉴욕 인구가 직면한 문제를 강조합니다. 우리는 정신 건강을 둘러싼 고유한 문제를 인식하고 자세히 알아보도록 귀하를 초대합니다.

알고 계셨나요?

뉴욕 성인 5명 중 1명 이상이 특정 연도에 정신 건강 장애를 경험할 것입니다.



정신 질환이있는 성인의 1/2 미만과 아동 및 청소년의 1/4 미만이 기분이 나아질 수 있는 치료를 받습니다.



성인



아동 및 청소년

매년 1,700명의 뉴욕 주민이 자살합니다.

미국에서 사망의

열 번째 주요 원인

10 - 34세 사람들의 사망의

두 번째 주요 원인

알고 계셨나요?

우울증 환자의 80 - 90%는 치료에 잘 반응합니다. 거의 모든 환자에게서 증상이 완화됩니다.

NAMI, CDC, APA 및 미국 보건복지부 데이터



귀하가 정신 건강에 어려움을 겪고 있다면 희망을 가져야 할 이유가 많이 있습니다.

치료는 매우 성공적일 수 있습니다. **동료 지원**은 매우 효과적일 수 있습니다.

정신 건강 회복에 대한 자세한 정보를 보려면 <https://www.mhanational.org/recovery-support>를 방문하십시오.

조치를 취하십시오

귀하의 이야기를 공유하십시오. 대부분의 사람들은 일생 동안 어느 시점에서 정신 건강으로 어려움을 겪습니다. 귀하의 이야기에 대해 공개적으로 말하면 다른 사람들이 외로움을 덜 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다.

정신 건강에 대해 물어보는 것을 정상화하십시오. 다른 사람들의 안부를 묻고 어떻게 느끼는지 직접 물어보십시오. 그들이 자신이 겪은 어려움을 귀하와 공유하기로 결정했다면 고마워하십시오. 그들의 문제를 해결하려고 하거나 우려를 무시하지 마십시오. 대신 그들의 기분을 인정하고 귀하가 그들의 말을 듣고 있다는 것을 알려주십시오.

직장에서

귀하의 조직에서 사람들이 어려움을 겪을 때 목소리를 내도록 허용합니까? 익명의 설문조사 또는 직원이 어떻게 지원받기를 원하는지에 대한 피드백을 받을 수 있는 다른 방법을 고려하십시오.

귀하의 회사에서 사람들이 정신 건강을 돌보는 데 필요한 시간을 갖도록 장려하기 위해 어떻게 유연성을 유지할 수 있습니까?

누군가가 어려움을 겪고있을 때 리소스를 제공하기를 기다리지 말고 항상 정서적 건강을 위한 리소스를 제공하십시오. 주간 또는 월간 뉴스 게시판에 정신 건강 섹션을 추가하는 것을 고려하십시오.

도움이 필요하세요?

NY 프로젝트 희망 정서적 지원 헬프라인: 1-844-863-9314

위기 문자 라인(Crisis Text Line): 741741번으로 GOT5라고 문자를 보내십시오

국립자살예방센터(National Suicide Prevention Lifeline): 1-800-273-TALK (8255)

Trevor Lifeline: 1-866-488-7686 또는 Trevor Text: 678678번으로 START라고 문자를 보내십시오

OMH 고객 관계: 1-800-597-8481



Office of Mental Health