청소년과 자해 행동

사람들은 어려운 생각, 감정 또는 상황을 다양한 방식으로 대처합니다. 어떤 사람들은 고의적으로 자신을 다치게 하며, 그것이 기분을 나아지게 하는 유일한 방법일 수도 있습니다. 자해는 무섭게 보일 수 있지만, 상처 그 자체를 넘어 실제로 어떤 일이 일어나고 있는지를 이해하는 것이 중요합니다.

자해란 무엇인가요? 자해란 생명을 끝내려는 의도가 아니라 고의적으로 자신을 해치는 것을 의미합니다. 흔한 자해 행동에는 피부를 베거나, 피부를 지지는 것, 스스로를 다칠 정도로 때리는 것, 상처가 치유되지 않도록 막는 것 등이 있습니다. 자해 그 자체가 정신 질환은 아니지만, 누군가 돌봄과 지원이 필요하다는 신호일 수 있습니다. 경우에 따라 자해는 정신 건강 문제의 신호일 수 있습니다. 사람들이 자해하는 이유는 다양합니다. 예를 들어:

- 불안이나 우울을 다루기 위해
- 상실, 트라우마, 폭력 또는 어려운 상황에 대처하기 위해
- 자신을 벌주기 위해
- 감정적 고통을 신체적 고통으로 바꾸기 위해
- 공허함이나 무감각함을 상쇄하고 현실감을 느끼기 위해
- 황홀감을 느끼기 위해
- 자신의 몸을 다시 통제하기 위해
- 단순히 기분을 나아지게 하기 위해

자해하는 사람들이 생명을 끝내려는 것은 아니지만, 그런 생각을 할 수도 있습니다. 자해는 힘들고 압도적인 생각이나 감정을 다루기 위한 방법입니다.

경고 신호

자해하는 사람들은 종종 그 행동을 숨깁니다. 부끄럽거나 수치심을 느끼고, 대화를 피할 수도 있습니다. 경고 신호에는 다음이 포함됩니다:

- 설명되지 않는 빈번한 상처, 예: 베인 자국이나 화상
- 설명되지 않는 흉터

- 더운 날씨에도 항상 긴 바지와 긴 팔 옷을 입음
- 낮은 자존감
- 감정을 다루는 데 어려움
- 관계 문제

누가 영향을 받을 수 있나요?

자해는 누구에게나 영향을 줄 수 있지만, 특히 십대 시기에, 그리고 여성에게 더 흔합니다. 또한 스트레스가 많은 사건이나 트라우마를 경험한 사람, 감정을 다루는 데 어려움이 있는 사람, 낮은 자존감을 가진 사람에게서 더 자주 나타납니다.

어떻게 대처해야 하나요?

자해를 한다면, 믿을 수 있는 누군가와 이야기를 시작하는 것이 중요합니다. 친구, 가족, 교사, 학교 상담 교사 등 편하게 이야기할 수 있는 사람이라면 누구든 괜찮습니다. 그 사람이 의사나 다른 의료 전문가와 상담하는 것과 같은 다음 단계를 함께 고민하도록 도와줄 수 있습니다. 또한 상처를 돌보는 것도 중요합니다. 상처가 걱정된다면 의사와 상담하거나 응급실을 방문하거나 9-1-1 에 전화하세요. 자해의 원인이 무엇이든 존중 받아야 합니다. 자해는 정신 질환이 아니지만, 경우에 따라 정신 건강 문제의 신호일 수 있습니다. 따라서 자해와 경험하는 다른 문제들에 대해 의사와 상담하는 것이 중요합니다. 만약 자해가 정신 질환과 관련 있다면, 정신 질환을 치료하는 것이 자해 행동을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

상담과 지원

자해가 정신 질환과 직접 관련되지 않더라도, 정신 건강 전문가나 학교 상담 교사와 상담하는 것이 좋습니다. 의사가 적절한 상담사를 추천해 줄 수 있습니다. 상담사는 자해 뒤에 있는 생각, 감정, 상황을 함께 탐구하고, 대처 기술을 가르쳐 주며, 자해를 대체할 다른 방법을 찾도록 도와줍니다. 자해에 도움이 될 수 있는 상담 방식에는 인지행동치료(CBT)와 변증법적 행동치료(DBT)가 있습니다. 인지행동치료는 생각, 감정, 행동 사이의 관계를 이해하고 문제 해결과 스트레스 관리 같은 기술을 익히도록 돕습니다. 변증법적 행동치료는 더 개방적이고 유연한 사고방식을 기르도록 하며, 수용, 문제 해결, 불편한 감정과 상황에 대처하는 기술을 가르칩니다.

지원 그룹과 연결되는 것도 매우 도움이 됩니다. 경험을 나누고 다른 사람들로부터 배우며, 이해해 줄 사람들과 연결될 수 있습니다. 지역에 지원 그룹이 없다면 온라인에서 찾을 수도 있습니다. 자해 극복에 도움이 되는 자기 관리 전략도 있습니다.

자기 관리에는 예를 들어 가족, 친구, 지원 그룹과의 연결, 건강한 식습관, 규칙적인 운동, 충분한 수면, 즐거운 활동에 시간을 보내는 것 등이 포함됩니다. 이러한 전략은 상담을 통해 배우기도 하지만, 스스로 실천할 수도 있습니다.

사랑하는 사람을 어떻게 도울 수 있을까요?

친구나 가족이 걱정된다면 자해에 대해 물어보는 것은 괜찮습니다. 자해에 대해 이야기한다고 해서 그 사람이 자해를 시작하는 것은 아닙니다. 대화를 시작하기 전에 자해에 대해 더 알아두는 것이 좋습니다. 사랑하는 사람이 하는 이야기를 듣는 것은 쉽지 않을 수 있습니다. 자해는 이해하기 어려울 수 있지만, 그들의 감정은 실제로 존재합니다. 더 많이 알수록 그들의 경험을 존중하는 방식으로 지원할 수 있습니다. 많은 청소년들이 친구를 어떻게 도와야 할지 확신하지 못합니다. 이럴 때는 교사나 상담 교사처럼 믿을 수 있는 어른과 상의하는 것이 좋습니다. 또한, Kids Help Phone 같은 청소년 지원 전화나 웹사이트도 있습니다. 사랑하는 사람을 돕기 위한 몇 가지 팁은 다음과 같습니다:

- 자해 행동 자체에 집중하기보다는 그들의 안녕에 대한 걱정을 표현하는 것이 더 도움이 될 수 있습니다.
- 당장 자해를 멈추라고 요구하지 마세요. 새로운 건강한 행동은 배우는 데 시간이 걸립니다. 대신 새로운 행동을 지지하고 작은 진전을 축하해 주세요.
- 죄책감, 수치심, 판단을 피하세요. 이는 신뢰 관계를 방해할 수 있습니다.
- 필요하다면 본인도 도움과 지원을 받으세요.

더 많은 도움이 필요하다면

캐나다 정신 건강 협회(CMHA)와 같은 지역 사회 단체에 문의하여, 귀하의 지역에서 이용할 수 있는 지원과 자원에 대해 더 알아보세요. CMHA 는 1918 년에 설립된 전국적 자선 단체로, 모든 캐나다인의 정신 건강을 유지하고 향상시키는데 도움을 주고 있습니다. 전국적인 정신 건강 리더이자 옹호 단체로서, CMHA 는 사람들이 회복탄력성을 기르고 정신 질환에서 회복할 수 있도록 필요한 지역 사회 자원에 접근할 수 있게 돕습니다.

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.