

# 정신 건강 강압 종사자들을 위한 카드

## 단 둘이서 얘기를 나눌 수 있을 때

파트너(또는 기타 가족 구성원)가 당신의 웰빙을 고려하나요? 사람들은 파트너 또는 가족 구성원이 마치 자신이 '이성을 잃었다'는 식으로 '미쳤네'와 같이 상처가 되는 말을 하거나 정신 건강에 대해 수치심을 느끼게 만들어 오히려 더 기분이 상한다고 말합니다. 파트너 또는 가족 구성원은 또한 규칙적인 수면 또는 신뢰하는 친구와 가족과의 방문과 같이 건강한 일상을 파괴할 수도 있습니다. 이 외에도 사람들은 파트너 또는 가족 구성원이 오직 어려운 시기에만 도움을 준다고도 말합니다. 이 중에 공감이 드시는 게 있는 경우, 저희가 도와드릴 수 있습니다.

## 흔한 정신 건강과 관련된 강압의 형태들

- 학대와 통제를 정신 건강 탓으로 돌리는 것
- 오명을 이용하여 당사자 고립, 불신 유발 또는 위협하는 것
- 생존자의 제정신을 알아보는 것
- 건강한 일상을 방해하는 것
- 정신 건강 치료에 간섭하는 것: 진료와 약 통제 또는 전반적인 개입
- 불필요한 헌신을 도발, 위협 또는 강요하는 것
- 정신적 웰빙에 대한 문화적 및 지역 사회 관점을 깎아 내리는 것
- 정신 건강 정보를 가족, 친구 또는 지역 사회 (또는 신앙) 지도자들에게 공개할 것을 협박하는 것

## 입증 및 단언하기 (그대로 유지)

- 무슨 일이든 당신은 존엄과 존중을 받아 마땅해요
- 당신의 잘못이 아니에요
- 혼자가 아니에요
- 저는 당신의 말을 믿어요

"안전 전략과 자원에 대해 얘기하면 도움이 되실까요?"

[www.ncdvtmh.org](http://www.ncdvtmh.org)

## 안전 계획: 접근성 및 웰빙

### 안전 계획, 접근성 및 웰빙

- 치료를 위한 단언, 문화에 특정한 자원 부족 해결하기
- 안전한 의사소통과 예약 (원격 의료, 전화, 우편 등)
- 지원 네트워크를 파악하고 지속적인 서비스 및 신뢰할 수 있는 지지자들과의 연락 유지하기
- 비밀 유지와 개인 건강 정보 보호 방법들
- 안전하지 않은 파트너 또는 가족 구성원이 당사자를 통제할 수 있게 하는 법적 문서들
- 불필요한 헌신 예방하기

### 자원:

전국 가정 폭력 상담전화: 1 (800) 799-SAFE 및 1 (800) 787-3224 문자 전송 전화기  
RAINN 전국 성폭력 상담전화: 1 (800) 656-HOPE  
StrongHearts 원주민 원조전화 : 1 (844) 7 NATIVE  
Love is Respect (청소년들을 위해): 1 (866) 331-9474 and 1 (866) 331-8453 문자 전송 전화기