reimagine
MENTAL HEALTH, MY RECOVERY AND THE NDIS

정신 건강, 낙인 그리고 차별

1단계 – 정신 건강, 낙인 그리고 차별

우리 지역사회에서 많은 사람들이 낙인과 차별로 인해 영향을 받고 있습니다. 사람들은 낙인과 차별 때문에 본인의 정신 건강 경험을 숨기고, 도움을 청하지 못하고 있을 수도 있습니다.

이 곳에서 낙인과 차별에 관한 사람들의 경험을 들어보도록 하겠습니다.

본 영상의 스크립트는 다음 링크에서 볼 수 있습니다: Transcript – Stigma and Discrimination

낙인과 차별이란 무엇입니까?

낙인

정신 건강 낙인이란 사람들이 본인의 정신 건강 경험으로 인해 부정적으로 보여지는 것입니다.

낙인으로 인해 사람들은 다음과 같은 감정을 느낄 수 있습니다.

- 수치심
- 비난
- 절망
- 고통

낙인 때문에 사람들의 정신 건강 상태가 더 나빠질 수도 있고, 또 도움이 필요할 때 도움을 청할 확률이 더 낮아집니다.

차별

차별이란, 사람들이 본인의 성정체성이나 성적 취향, 출신 민족, 혹은 정신 건강 질환 등과 같은 이유로 부정적으로 취급받는 것입니다.

차별 때문에 사람들의 정신 건강 상태가 더 나빠질 수도 있고, 또 도움이 필요할 때 도움을 청할 확률이 더 낮아집니다.

만일 낙인이나 차별 때문에 도움을 청하는 것에 대해 염려가 된다면, 우선 주7일 24시간 운영하는 전화 상담 서비스에 익명으로 전화하시어 조언을 구하는 것을 고려해 보시기 바랍니다. 전화 상담 서비스의 예는 다음과 같습니다.

생명의 전화(Lifeline) 13 11 14

자살 방지 전화 서비스(Suicide Call Back Service) 1300 659 467

아동 전화 서비스(Kids Helpline) 1800 55 1800

호주 내 남성을 위한 전화 서비스 (MensLine Australia) 1300 78 99 78

| 1

reimagine

TIS(전화번호 **131 450)**로 전화하시면 통역사의 도움을 받아 주**7**일 **24**시간 해당 서비스에 연락하실 수 있습니다**.** 원하시는 언어를 말씀하시고 연락하고자 하는 서비스가 무엇인지 말씀해 주시기 바랍니다**.**

낙인과 차별을 허물기 위해 무엇을 할 수 있을까요?

목소리를 냄으로써 낙인 혹은 차별과 맞서십시오.

우리 지역사회의 다른 사람들과 함께 정신 건강과 낙인 및 차별에 대한 경험 등의 정보를 공유할 수 있습니다.

낙인에 대한 메시지를 본 영상에서 확인하시기 바랍니다:

낙인이나 차별에 대해 더 알고 싶으신 분은 하단의 추가 자료를 살펴보시기 바랍니다.

추가 자료

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ServicesAndSupport/stigma-discrimination-and-mental-illness

https://healthywa.wa.gov.au/Articles/S_T/Stigma

https://www.beyondblue.org.au/about-us/position-statements-and-policy-submissions/stigma-discrimination

https://www.beyondblue.org.au/docs/default-source/policy-submissions/stigma-and-discrimination-associated-with-depression-and-anxiety.pdf

no results

| 2