

AAPÍ 유산 및 정신 건강 기리기: AAPÍ 커뮤니티 가이드

5월은 아시아계 미국인 및 태평양 섬 주민(AAPÍ) 유산의 달로, 미국과 캘리포니아주를 특별하게 만드는 AAPÍ 커뮤니티(하와이 원주민을 포함)의 고유한 문화, 공헌, 역사 및 경험을 기리고 존중하는 기간입니다. 또한 이 기간은 특히 정신 건강과 관련하여 서로를 더 잘 지원할 방법에 대해 성찰하는 시간이기도 합니다.

우리 커뮤니티는 여전히 정신 건강 지원을 받는 데 있어 오명, 문화적 기대치, 인종주의와 차별의 영향으로 장벽에 직면하고 있습니다. 이러한 장벽은 증오 범죄의 증가, 문화 지지 정신 건강 관리의 부족과 같은 추가적인 과제와 결합하여 열린 대화와 지원에 대한 접근성을 그 어느 때보다 중요하게 만듭니다.



이번 달 열린 대화를 위한 공간 만들기

우리 자신의 정신 건강에 대해 솔직하게 대화하는 것은 AAPÍ 커뮤니티를 지원하는 확실한 방법입니다. 정신 건강 문제에 대한 언급은 여러 문화에서 부끄럽게 여기거나 나약함을 나타내는 것으로 여겨질 수 있습니다. 하지만 침묵 유지는 "모범적 소수자 신화"처럼 해가 되는 고정관념을 더욱 강화시켜 AAPÍ 구성원들에게 강인하고 회복 탄력성이 있으며 성공한 것처럼 보여야 한다는 압박감을 줄 수 있습니다. 우리는 서로의 경험을 공유함으로써 우리 커뮤니티의 다양한 현실 수궁과 정신 건강에 대한 대화 정상화에 노력합니다.



자신을 위해 얘기해 보세요.

신뢰하는 이에게 자신의 어려움을 이야기하는 것은 기분 개선의 첫 단계이며 다른 이들도 똑같이 하도록 격려할 수 있습니다. 신뢰할 수 있는 사람이 없거나 다른 사람에게 이야기할 준비가 되지 않았다면 다음 사항을 고려해 보세요.

- 훈련받은 전문가나 비슷한 경험을 가진 커뮤니티 구성원과의 대화를 위해 사용 가능한 다양한 리소스를 탐색하세요. 가이드의 마지막에 나와 있는 문화 지지 정신 건강 단체와 서비스 공급자를 확인해 보세요.
- 정신 건강 주제에 초점을 맞춘 블로그, 소셜 미디어 게시물을 읽거나 YouTube 동영상을 시청하세요.
- AAPÍ 커뮤니티의 정신 건강에 대해 논의하는 온라인 지원 그룹에 참여하세요.

다른 사람들의 이야기를 들으면 혼자라는 기분이 덜 들고 필요한 지원을 받기 위한 동기 부여가 됩니다.





친구나 가족과 이야기해 보세요.

가족이나 친구와 정신 건강 이야기를 나누고자 한다면, 다음의 몇 가지 방법으로 시작할 수 있습니다.

- 집중해서 이야기할 수 있는 장소와 시간을 찾으세요. 직접 만나 이야기할 수 없다면 전화, 화상 통화 또는 문자 메시지로 이야기를 나눠보세요.
- 그들의 삶에서 어떤 일이 일어나고 있는지 개방형 질문을 하거나 과거에 걱정됐던 일에 관해 물어보세요. 예: "걱정거리가 있어 보이는데 얘기해 볼래?"
- 말할 때는 끼어들거나 판단하지 말고, 상대방에게 다음과 같은 말로 공감해 주세요. "힘들겠다" 또는 "정말 답답할 것 같아".
- 상대방에게 내가 걱정하고 있고 도와주고 싶다는 걸 알게 해주세요. 그들이 지원을 구하거나 그들의 정체성과 문화, 경험에 공감할 수 있는 치료사 혹은 지원 그룹과 같은 리소스를 찾도록 도와주세요.
- 상대가 자살을 생각하거나 다른 방식으로 자해할지 우려된다면 직접 물어보세요. 대화는 이런 위험한 생각을 심어주는 것이 아니라 오히려 상대방에게 안도감을 줄 수 있습니다. 988번으로 자살 및 위기 라이프라인에 전화하거나 문자를 보내 비밀 엄수 연중무휴 24시간 지원을 무료로 받으세요.

아래에서 캘리포니아 전역과 전국 각지에 있는 리소스를 확인해보세요.

- **Asian Mental Health Collective**
가까운 곳의 AAPI 치료사를 찾도록 도와주는 지원 그룹 및 도구입니다.
- **Asians Do Therapy**
다양하고 유명한 AAPI 구성원들의 정신 건강 여정에 대한 이야기를 담고 있으며, 정신 건강 지원을 받고자 하는 모든 분을 위한 정보와 리소스를 제공합니다.
- **Asian Pride Project**
부모, 노년층, 가족의 관점에서 본 2SLGBTQIA+ AAPI 구성원들의 이야기입니다.
- **NAMI AAPI 정보 및 지원**
다양한 AAPI 커뮤니티를 위한 정보 및 각종 지원 리소스를 제공합니다.
- **Trevor Project**
AAPI 청소년을 비롯하여 2SLGBTQIA+ 청소년을 위한 지원을 제공합니다. 1-866-488-7386번으로 전화하거나, 678-678번에 문자로 START를 보내거나, TrevorChat.org를 방문하여 언제든지 Trevor Project에 연락할 수 있습니다.
- **CalHOPE**
캘리포니아주 전역에서 제공되는 무료 프로그램으로, 비밀 엄수, 문화적 역량이 있는 정신 건강 지원 및 또래 추천 지원, 코칭과 같은 리소스를 제공합니다. 온라인 채팅, 833-317-HOPE (4673)번으로 전화 또는 문자를 통해 CalHOPE 웹라인에 연락하세요.
- **988 자살 및 위기 라이프라인**
그리고 기억하세요, 여러분 또는 지인이 위기 혹은 힘든 상황에 있거나 대화 상대가 필요하다면 언제든지 988번으로 전화나 문자로 연락해 자살 및 위기 라이프라인의 비밀 엄수 연중무휴 24시간 무료 지원을 받을 수 있습니다.

