모든 뉴욕시민을 위한 뉴욕시 정신건강 및 약물 남용 관련 서비스 가이드

NYC

Mayor's Office of Community Mental Health

다양한 언어의 안내서와 기타 정신 건강 가이드를 다운로드 하려면 아래의 코드를 스캔하십시오.

1.전화기의 카메라 어플리케이션 켜기
2.큐알 코드에 카메라 촛점 맞추기
3.링크에 탭하기
4.가이드를 고르고 다운로드하기

무료 인쇄본 받기:

시장실 산하 지역사회 정신건강국 ContactOCMH@cityhall.nyc.gov 로 이메일을 보내고 사무실로 직접 배달되는 이 안내서의 무료 인쇄본을 주문하십시오.

Mayor's Office of Community Mental Health

정신 질환은 미국에서 가장 흔한 질병 중 하나입니다. 뉴욕시에 거주하는 성인 5명 중 1명은 매년 정신건강 질환을 경험하며 많은 사람들이 약물 남용으로 어려움을 겪고 있습니다. 이는 누구나 차별과 낙인이 없는 지원과 공감이 필요한 사람이 주변에 있다는 뜻입니다.

정신건강에 문제가 있는 증상을 발견하면 조기에 도움을 받는 것이 중요합니다. 조기에 치료를 받으면 증상 악화를 예방하고 삶의 질을 개선하며 고통을 줄일 수 있습니다.

정신건강 및 약물 남용은 다양한 형태로 나타납니다. 보험 적용 여부, 연령, 이민 신분, 형사 사법 시스템 관련 여부 주거 상태 또는 지불능력에 관계없이 뉴욕시 전역의 여러 지역에서 다양한 언어로 저비용 또는 무료 치료 및 서비스를 이용할 수 있습니다.

정신건강 및 약물 사용 질환으로부터의 회복은 모든 배경과 문화권의 사람들에게 가능합니다. 회복은 사람마다 다르게 보이는 개인적인 여정입니다. 어떤 사람에게는 증상이 완전히 사라지는 것을 의미할 수도 있고 어떤 사람에게는 지속적인 증상에 대처하면서 의미있는 삶을 사는 것을 의미할 수 있습니다.

적절한 자원과 지원을 받으면 누구나 만족스러운 삶을 영위할 수 있습니다.

시장실 산하 지역사회 정신건강국(Mayor’s Office of Community Mental Health, OCMH)에 대하여 :

OCMH는 2021년 뉴욕시민들의 정신건강 증신을 전담하는 최초의 시장실 산하 기관으로 설립되었습니다. OCMH는 소외된 지역사회를 위한 정신 건강 및 약물 남용 치료에 대한 장벽을 줄이기 위해 시 기관과 협력하여 정책 및 전략 개발, 공공 및 제공자 교육, 행동 건강 인력 개발, 양질의 서비스 제공을 위한 테스트 및 실행 지원을 제공합니다. 뉴욕시에는 다양한 정신건강 및 약물 남용 치료 서비스가 있습니다. 이 안내서가 이용가능한 서비스를 찾고 본인, 가족 및 지역사회에 적합한 서비스에 접근하는 방법을 이해하는데 도움이 되기를 바랍니다.
정신건강에 대한 자세한 정보는 다음 웹페이지를 방문하십시오. Mayor's Office of Community Mental Health at nyc.gov/mentalhealth.

목차

지금 도움받기 5

병원기반 치료받기 12

의료서비스 연결에 어려움을 겪는 사람들을 위한 도움받기 14

아동, 청소년, 가족을 위한 도움받기 16

고령자, 재향군인 및 폭력 생존자를 위한 도움받기 18

직장, 학교, 가족, 친구 및 지역사회와 재연결을 위한 도움받기 19

건강 보험 가입하기 21

정신건강 질환이 있는 사람들을 위한 지원 및 보조금 지원 주택 받기 22

정신건강 질환이 있는 사람들을 위한 취업 기회 23

일하면서 동시에 혜택받기 25

낙인과 회복 26

지금 도움받기

많은 사람들이 즉각적인 도움이 필요한 응급 상황이나 즉각적 치료는 아니지만 긴급한 위기 상황, 일상적인 건강 관리 등 다양한 유형의 정신 건강 상황에서 적시에 도움을 받기 위한 번호를 모르는 경우가 많습니다. 본 섹션은 본인 또는 다른 사람이 겪고 있는 정신건강 상황 유형에 따라 어떤 번호로 전화해야 하는지 이해하는데 도움이 될 것입니다.

긴급 상황: **911**

만약 누군가 자신이나 다른 사람을 다치게 할 위험이 있거나 또는 즉각적인 치료가 필요한 경우 911로 전화하십시오.

긴급 상황이란 생명이 위협받거나 즉각 대응이 요구되는 잠재적인 폭력에 노출되어 있는 상황을 말합니다.

응급 상황의 몇가지 예는 누군가 다음과 같은 상황에 처했을 경우입니다:

- 자살에 대해 이야기 하고 구체적인 계획이 있으며 이를 실행하기 위한 조치를 취하고 있는 경우, 특히 자살 시도 이력이 있고 최근에 병원에서 퇴원한 경우.
- 누군가를 다치게 하거나 죽이고 싶은 생각이나 의도를 표현하는 경우.
- 다른 사람이 볼 수 없는 것을 보거나 듣는 등 새로운 정신병적 증상을 경험하거나 악화되고 이로 인해 고통과 불안 유발.
- 본인이나 다른 사람을 신체적으로 다치게 하는 경우.
- 의료적 응급 상황.
- 예를 들어 자신이 어디에 있는지 누구인지 모르는 등 심하게 방향 감각을 잃고 혼란스러워 하는 경우.
- 약물 과다 복용 또는 중독으로 인해 위험한 행동을 하는 경우.

즉각 대응이 필요한 초비상상황에는 911에 연락해야 합니다. 911에 전화하면 경찰 및/또는 응급 의료 서비스 요원(Emergency Medical Services, EMS)이 출동하여 대응하고 다음 단계를 결정하기 위해 상황을 평가합니다. 대부분의 경우, 더 자세한 진단을 받기 위해 병원으로 이송될 수 있습니다.

지금 도움받기

지역에 따라, 그리고 상황 설명과 필요에 따라 911 상담원은 행동 건강 응급 지원 대응 부서(Behavioral Health Emergency Assistance Response Division, B-HEARD) 시범 프로그램의 일환으로 비폭력/저위험 신고의 우선순위를 구분하고 EMS직원 및 정신건강 전문가로 구성된 팀에 배정받도록 훈련 받습니다. 이 프로그램에 대한 자세한 정보는 https://mentalhealth.cityofnewyork.us/b-heard에서 확인하십시오.

지금 도움받기

비응급 정신건강 위기 지원: 988

본인 또는 다른 사람이 정신건강 또는 약물 사용 위기를 겪고 있어 신속한 치료가 필요한 비응급 상황의 경우, 뉴욕시민은 연중무휴 24시간 988 번으로 전화할 수 있습니다. 모든 연령대의 사람들이 200개 이상의 언어로 지원받을 수 있습니다.

- nyc.gov/988 에서 서비스를 찾으십시오.
- 9-8-8 로 전화하거나 문자를 보내십시오.
- 988lifeline.org/chat/에서 채팅하십시오.(현재 영어서비스만 제공)
- Espanol 9-8-8, Aprete 2
- 청각 장애인이나 난청인: 선호하는 연계 서비스를 사용하거나 711로 전화후 988 을 누르십시오. 988 의 상담가들은 비디오 연계서비스를 이용하여 청각 장애인이나 난청인 전화를 받을 수 있도록 교육받습니다.
- 재향군인 위기 상담전화: 988로 전화 후, 1번을 누르십시오.
- LGBTQIA+ 및 청소년, 청년: 988로 전화 후 3번을 누르십시오.

988로 전화하면 여러분은 실제로 미국 전역의 중앙 콜센터로 연결되며 지역 번호에 따라 해당 지역의 988 콜센터로 연결됩니다. 만약 전화번호가 뉴욕시 지역 코드가 아니면서 뉴욕시에 기반하는 서비스를 연결하려면 뉴욕시 988 을 지정하여 요청해야 합니다. 뉴욕시 지역 번호는 다음과 같습니다
뉴욕시 지역번호 : 212, 332, 347, 646, 718, 917 ,929

NYC 988 위기 상담사는 즉각적인 지원, 위기 개입, 자살 예방 상담, 정서적 지원, 대처 전략, 동료지원전문가와의 연결, 필요에 따라 추가 자원이나 서비스 소개를 제공할 수 있습니다. 위기 상담사와 동료지원전문가는 위기가 악화되는 것을 방지하는데 큰 도움이 될 수 있습니다.

동료지원전문가는 정신 건강 및/또는 약물 사용 질환을 직접 겪은 사람들이 스스로의 경험을 이용하여 지원과 정보를 제공하도록 교육받고 인증받은 사람들입니다.

지금 도움받기

정신건강 위기 상황은 악화되는 것을 막기 위해 시의적절한 대응을 필요로 합니다. 위기 상황의 몇 가지 예는 다음과 같습니다:

- 트라우마나 폭력에 노출되는 등의 사건으로 인해 촉발될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있는 강력한 행동, 정서적 혹은 정신 의학적 위기를 경험하는 경우.
- 자살에 대해서 생각하지만 자살 시도에 대한 계획이나 시도 이력이 없는 경우 (정신건강 전문가가 상황을 해결할 때까지 누군가가 함께 있어야 합니다).
- 횡설수설하고 괴로워 하지만 스스로나 다른 사람을 신체적으로 해칠 위험이 없는 경우.
- 과도한 스트레스, 심각한 고통 또는 정신건강 증상 악화를 경험하는 경우.
- 감정적 대처에 큰 어려움을 겪는 경우.

위기 상황을 해결하기 위해 대면 대응이 필요한 경우 NYC 988 의 위기 상담원은 매일 오전 8시부터 오후 8시 사이 몇시간 내에 위기관리 대응 팀을 파견하여 위기 상황을 완화 할 수 있습니다.

위기관리 대응팀 : 위기관리 대응팀은 사회복지사나 동료지원전문가와 같이 단계적 안정, 평가 및 정신건강 위기를 겪고 있는 사람들을 위한 지속적인 지원과 연계를 제공할 수 있는 정신건강 전문가로 구성되어 있습니다.

- 서비스는 주로 위기 상황에 처한 아동의 가정과 학교에서 제공됩니다. 위기관리 대응팀은 5개 자치구 모두에서 이용할 수 있습니다.
- 위기관리 대응팀은 오전 8시부터 오후 8시 사이에 접수된 요청에 응답하고 몇시간 이내에 직접 방문합니다.
- 서비스는 위기 개입, 단계적 안정, 평가 그리고 정신건강과 약물남용 치료와 지원에 대한 지속적인 지원과 연계를 포함합니다.
- 이 서비스는 즉각적인 응급 의료 혹은 정신건강 도움이 필요하지 않은 사람들을 위한 것입니다.

위기관리 대응팀에 의뢰하고자 하는 서비스 제공자는 서비스 제공자 페이지 nyc.gov/988 을 참조하거나 988 번으로 전화하십시오.

지금 도움받기

NYC 988 –뉴욕시 정신건강 및 약물 남용 서비스 핫라인

NYC 988은 모든 뉴욕 시민이 건강 보험 가입 여부, 연령, 이민 신분, 사법 시스템 관련 여부, 주거 상태 또는 지불 능력에 관계없이 무료로 비밀이 보장되는 정신 건강 및 약물 사용 지원과 정보를 이용할 수 있는 핫라인입니다.

988로 전화 혹은 문자를 보내 숙련된 위기 상담사 혹은 동료지원전문가와 직접 연결하여 즉각적인 정서 지원을 받을 수 있을 뿐만 아니라, 뉴욕시에서 제공하는 다양한 자원과 서비스에 대한 정보도 얻을 수 있습니다. 988에 전화하여 서비스를 의뢰할 때 정신건강 또는 약물 남용 문제 및 어려움과 관련된 세부사항을 설명하면 위기 상담사가 가장 적절한 자원을 파악하는데 도움이 됩니다. 988 위기 상담사는 즉각적인 지원과 상담을 제공하지만 지속적인 지원을 제공하지는 않습니다. 원하는 경우, 의뢰가 성공적으로 이루어졌는지, 그리고 서비스를 받기 위해 등록할 수 있었는지 확인하기 위한 후속 조치를 요청할 수 있습니다.

NYC 988 은 다음 서비스들을 제공합니다:

- 단기 상담
- 자살 방지 및 기타 위기 지원
- 동료 지원
- 정보 및 의뢰 (추천)

뉴욕시민들은 본인 또는 부모, 보호자, 가족구성원(자녀 포함), 친구나 연인같은 사랑하는 사람, 이웃(개인 적으로 알지 못하더라도) 등 다른 사람을 대신하여 NYC 988에 연락할 수 있습니다. 모든 연령대의 사람들이 200개 이상의 언어로 지원을 받을 수 있습니다.

- nyc.gov/988 에서 서비스를 찾으십시오.
- 9-8-8 로 전화하거나 문자를 보내십시오.
- 988lifeline.org/chat/에서 채팅하십시오.(현재 영어서비스만 제공)
- Espanol 9-8-8, Aprete 2
- 청각 장애인이나 난청인: 선호하는 연계 서비스를 사용하거나 711로 전화후 988을 누르십시오. 988의 상담가들은 비디오 연계서비스를 이용하여 청각 장애인이나 난청인 전화를 받을 수 있도록 교육받습니다.
- 재향군인 위기 상담전화: NYC 988 로 전화 후, 1번을 누르십시오.
- LGBTQIA+ 및 청소년, 청년: NYC 988 로 전화 후, 3번을 누르십시오.

지금 도움받기

988로 전화하면 여러분은 실제로 미국 전체의 중앙 콜센터로 연결되며 지역 번호에 따라 해당 지역의 988콜센터로 연결됩니다. 만약 전화번호가 뉴욕시 지역 번호가 아니면서 뉴욕시에 기반하는 서비스를 연결하려면 뉴욕시 988을 지정하여 요청해야 합니다. 뉴욕시 지역 번호는 다음과 같습니다.
뉴욕시 지역번호: 212, 332, 347, 646, 718, 917 ,929.

보험에 가입된 뉴욕시민이 긴급하지 않은 정신건강 지원이 필요한 경우에는 보험회사에 연락하여 정신건강 서비스 제공자를 이용할 수도 있습니다.

의료 서비스 제공자를 찾기 위한 자세한 정보는 OCMH웹사이트에서 행동 건강 서비스에 대한 이해와 접근(Understanding and Accessing Behavioral Healthcare) 페이지 nyc.gov/mentalhealth를 이용하십시오.

지금 도움받기

노숙자일 수도 있는 사람을 위한 도움말

상황이 응급해 보이지 않고 노숙을 겪고 있을 수도 있는 누군가를 돕고 싶은 경우 311번으로 전화하거나 311온라인에서 서비스 요청 제출을 통하여 거리지원팀을 요청할 수 있습니다. 거리지원팀은 의료, 정신 건강 또는 약물 남용 위기에 대한 지원, 지속적인 사례 관리 및 평가를 제공합니다.

유의할 것:

자신이나 타인을 다치게 할 위험이 있거나 즉각적인 치료가 필요한 응급 상황이 발생하면 **911에 전화 또는 문자**로 신고하십시오. 911에 전화하면 경찰관 및 응급 의료 서비스 요원이 응답할 것입니다.

비응급, 비밀보장 정신건강 및 약물 남용 지원, 정신건강 및 약물 사용 서비스에 대한 정보와 연결은 **988로 전화, 문자 또는 채팅**하십시오.

노숙자를 위한 지원은 **311로 전화하거나 311-692번에 문자**로 문의하십시오.

다른 사람을 대신하여 서비스를 요청하는 경우에는 도움이 필요하다고 생각하는 이유를 **최대한 자세히 설명**해 주십시오. 특히 다음 상황 설명을 준비하십시오:

- 우려되는 증상이나 행동
- 위험에 대처한 사람이 있는 장소 혹은 이동 방향
- 연락 가능 여부 및 방법
- 도움이 필요한 상황임을 인지하고 있었던 기간

위와 같은 설명은 서비스 제공자들이 최적의 지원을 제공하는데 도움이 됩니다.

병원기반 치료받기

정신과 입원 및 응급실 방문

응급실 방문

전형적인 응급실 외에도 일부 뉴욕시의 병원들은 종합 정신과적 응급 프로그램(Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPEP)으로 알려진 심각하고 강력한 정신 및 정서적 위기 상황을 전담하는 위한 특수 응급실을 보유하고 있습니다. 다른 응급실과 마찬가지로 CPEP는 연중무휴 24시간 운영되며 안전한 환경에서 위기에 처한 사람에게 긴급성을 판단하기 위한 평가, 안정화, 관찰, 진단, 단기 치료 의뢰 및 동료지원을 제공합니다. 직접 방문 외에도 서비스 제공자의 소개, 구급차 이송, 경찰 이송 등 다양한 방법으로 CPEP에 방문할 수 있습니다. 직원들은 CPEP에 방문하는 개인으로부터 최대한 많은 정보를 얻기 위해 합당한 노력을 기울일 것입니다. CPEP는 모든 자치구에서 이용할 수 있습니다.

1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) 번으로 전화하여 가까운 NYC Health + Hospitals 종합 정신과적 응급 프로그램(CPEP)를 찾거나 nyc.gov/988 페이지에서 "Find Services(서비스 찾기)" 메뉴를 통해 뉴욕시 전역의 모든 CPEP위치를 확인하십시오.

긴급 치료(Urgent Care)

뉴욕시 Health + Hospitals프로그램은 또한 비응급 문제를 위한 정신건강 및 약물 사용 긴급 치료 서비스인 Virtual ExpressCare를 연중무휴 24시간 제공합니다. 이러한 서비스를 통하여 환자들은 화상회의나 전화를 이용하여 서비스 제공자와 상담할 수 있으며 불안, 우울감, 스트레스, 번아웃, 약물 남용 질환, 금단 증상 또는 정서적 고통에 대한 도움을 받을 수 있습니다.

이 서비스를 이용하려면 https://expresscare.nyc 를 방문하거나 **631-EXP-CARE (397-2273**)번으로 전화하십시오.

병원기반 치료받기

정신과 입원

입원 치료나 병원내 정신 질환 치료는 집중적인 감독과 치료를 요구하는 심각한 정신 건강 증상을 겪고 있는 사람들을 안정시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 예를 들면 다음 증상 중 하나 혹은 그 이상을 겪고 있는 경우:

- 적극적 자살 생각 또는 행동
- 심각한 우울증이나 조증
- 정신 질환 (현실 감각 상실)
- 자신 또는 타인에 대한 위험한 행동
- 혼란스러운 사고나 행동
- 자신을 돌보지 못하거나 안전 유지가 불가능한 경우

입원 기간동안 의사와 다른 정신건강 전문가들은 진단을 내리고 환자와 협력하에 진료 계획을 시작합니다. 입원은 환자가 안정되는 동안 며칠 혹은 그 이상 연장될 수 있습니다.

병원 직원이 가족 및 지역사회 서비스 제공자에게 연락하여 환자와 함께 퇴원 계획을 수립하여 환자가 퇴원 후 안전하게 돌아갈 곳이 있고 치료를 계속할 수 있도록 확인합니다. 퇴원 후 후속 연락을 통해 환자가 치료 계획에 명시되었던 서비스들에 대한 예약을 실행할 수 있었는지에 대한 여부를 확인할 수 있도록 합니다.

의료 서비스 연결에 어려움을 겪는 사람을 위한 도움받기

중증 정신건강 질환을 겪고 있는 사람들을 위한 유연한 치료와 지원 서비스

뉴욕시 보건 및 정신위생국(Department of Health and Mental Hygiene)은 심각한 정신건강 문제를 겪고 있는 뉴욕시민 중 고도의 서비스를 요하거나 복합적 지원이 필요하지만 정해진 장소에서 제공되는 치료에 꾸준히 접근하기 힘든 사람들을 위해 다양한 서비스를 제공합니다. 심각한 정신건강 상태에는 직장이나 학교에 가거나 가족과의 관계 등 개인의 안녕과 일상적인 기능에 중대한 영향을 미치는 다양한 정신건강 장애가 포함됩니다. 이러한 질환에는 조현병, 양극성 장애, 중증 우울증 등이 포함될 수 있으며, 종종 전문적인 치료와 지원이 필요합니다. 이러한 전문 서비스에는 치료 조정 또는 다양한 정신건강 전문가로 구성된 이동 치료팀의 지속적인 임상 지원이 포함될 수 있습니다.

이러한 서비스를 받으려면 의뢰서가 필요하며, 해당 개인의 단기 외래 또는 입원 정신건강 서비스 제공자가 해당 개인에게 이러한 서비스를 받을 자격을 부여하는 절차를 시작할 수 있습니다.

- 자세한 정보는정신건강 종합서비스(Mental Health Single Point of Access website) 를 방문하십시오.

이 웹사이트는 아동 및 성인을 위한 서비스에 대한 설명과 최근의 심리 사회적 평가서 및 동의서를 포함하는 진료 의뢰서 제출 요구 조건에 대한 내용을 포함합니다.

- 성인을 위한 종합서비스(Single Point Of Access , SPOA)에 대한 문의사항은 SPOA@health.nyc.gov로 이메일 혹은 **347-396-7258번으로 전화하십시오.**

- 어린이를 위한 종합서비스(Children's Single Point Of Access, CSPOA)에 대한 문의사항이나 진료 의뢰 절차에 대한 질문은 **347-396-7205 번으로 전화하십시오.**

정신병원 퇴원후 지역사회로 돌아오는 사람들은 집중적인 모바일, 단기 치료 관리 서비스를 제공하는 Pathway Home™ – CBC (cbcare.org) 프로그램을 이용하실 수 있습니다.
PathwayHomeInfo@cbc.org **로 이메일과 (646) 930-8841번으로 전화**를 통해 자세한 내용과 진료의뢰에 대해 문의하십시오.

의료 서비스 연결에 어려움을 겪는 사람을 위한 도움받기

치료를 계속 받기 어렵고 치료를 받지 않을 경우 자신이나 타인에게 해를 끼칠 위험이 큰 사람들을 위한 집중 지원

뉴욕주에서는 집중적이고 맞춤화된 지원없이는 지역사회에서 안전하게 살아가기 힘든 정신질환을 앓고 있는 사람들은 보조 외래 치료(Assisted Outpatient Treatment, AOT), 또는 켄드라 법 Assisted Outpatient Treatment (ny.gov)이라는 법에 따라 정신건강 서비스를 의무적으로 받도록 법원에서 명령할 수도 있습니다.

이러한 서비스들은 몇년간 정신과 입원과 응급실 방문을 반복하고 스스로 정신건강 서비스를 이용하지 않으며 삶이 목표를 향해 나아가기 위해 장기간 정신건강 안정을 유지할 수 없는 드문 상황에 적합합니다.

뉴욕주에서는 켄드라법에 따라 AOT를 신청할 수 있는 사람은 해당자에게 개인적 또는 직업적으로 접촉하는 사람일 수 있습니다. 이는 가까운 가족 룸메이트, 의료전문가, 치료제공자, 교도관, 감찰관 또는 보호관찰 담당 공무원을 포함합니다. 그러나 법원이 해당인이 법적 기준으을 충족하는지 여부를 결정해야 합니다. 자격요건이 결정되면 판사는 치료 조정 및 기타 필요한 서비스로 구성된 치료 계획을 명령합니다. 그런 다음 뉴욕시 보건부에서 운영하는 AOT 프로그램과 연결되며 이 프로그램은 의무 치료 계획의 준수여부를 모니터링하여 지역사회에서 성공적으로 생활하고 머물수 있도록 지원합니다.

AOT 진행 절차에 대한 자세한 정보는 뉴욕시 보건 및 정신위생국 AOT 페이지를 방문하거나 AOT 프로그램의 대표 번호중 하나로 전화하십시오:

- **맨하탄AOT 팀: 1-347-396-7373**
- **퀸즈 AOT 팀: 1-347-396-7004**
- **브롱스 AOT 팀: 1-347-396-7375**
- **브룩클린/스태튼 아일랜드 AOT 팀: 1-347-396-7374**

아동, 청소년, 가족을 위한 도움 받기

아동, 청소년 및 가족을 위한 지원

아동, 청소년 및 가족을 위한 정신건강 자료와 지원이 필요한 경우 988번으로 연중무휴 전화, 문자 또는 채팅할 수 있으며 통화 내용은 비밀보장입니다. 보호자가 자녀를 대신하여 전화하고 도움을 요청할 수도 있습니다.

뉴욕시 공립학교의 모든 어린이와 그 가족을 위한 정신건강 지원 및 자료도 제공됩니다. 자세한 정보는 학교의 학부모 코디네이터, 학교 사회복지사 또는 상담교사에게 문의하거나 https://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/mental-health 를 방문하여 뉴욕시 공립학교에서 정신건강 서비스를 이용하는 방법을 알아보십시오.

가족과 청소년을 위한 동료지원 서비스가 가능합니다. 자세한 정보는 다음 페이지를 방문하십시오: https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/mh/fam-sup-dir.pdf

NYC Teenspace 는 13세에서 17세 사이의 뉴욕시 청소년이라면 누구나 이용할 수 있는 무료 정신건강 지원 프로그램입니다. 청소년의 경우 정신건강 문제로 어려움을 겪고 있거나 또는 단지 대화할 사람이 필요한 경우에도 이 프로그램에 등록하여 자격증을 소지한 치료사에게 연결하여 지속적인 지원을 받을 수 있습니다. 또한 각자의 필요에 맞춤형으로 진행되는 온라인 정신건강 훈련을 이용할 수 있습니다. Teenspace 는 뉴욕시 보건부에서 제공하며 Talkspace의 지원을 받습니다.

등록하시려면 다음의 절차를 따르십시오:

1. www.talkspace.com/coverage/nyc 에 접속하여 주소와 생년월일을 입력하십시오.
2. 부모나 보호자의 동의를 얻기 위해 그들의 정보와 이메일을 입력하십시오.
3. 본인의 정신건강 요구와 선호 사항을 공유하기 위한 간단한 온라인 검사를 완료해 주십시오.

등록이 완료되면 지속적인 온라인 지원, 온라인 정신건강 훈련 혹은 두 가지 서비스를 모두 받을 수있도록 자격증을 갖춘 상담사와 연결될 것입니다. 다른 치료사와 매칭되기를 원할 경우 치료사를 변경할 수 있습니다.

아동, 청소년, 가족을 위한 도움 받기

OnTrack NY는 성격이나 행동 혹은 생각에서 예상치 못한 변화를 겪고 있는 **16세에서 30세 사이의 청년**들을 위한 정신건강 치료 프로그램입니다. 이 프로그램은 청년들이 그들의 상황을 더 잘 이해하고 학교, 직장 그리고 인간 관계에 대한 목표를 추구할 수 있는 역량을 강화하는 목적입니다. 가까운 프로그램 연락처 정보는 다음에서 확인할 수 있습니다: https://ontrackny.org/contact.

전문 정신건강 서비스 제공자에 의한 **가족 상담**(혹은 결혼 및 가족 테라피)은 소통을 개선하고 본인과 가족 구성원들이 가족간의 역동성을 이해하며 서로 더 강한 유대감을 만들어가는 것을 도와줍니다. 어려움을 겪고 있거나 가족관계를 개선하고자 하는 경우 가족 상담은 문제를 해결하고 강력한 가족 유대감을 강화할 수 있는 안전한 공간을 제공해 줍니다. 본인의 보험회사에 연락하여 보험이 적용되는 가족상담사 목록을 찾을 수 있습니다.

NYC Health + Hospitals 는 뉴욕시 전역의 치료소에서 제공되는 가족치료 프로그램을 통해 이중언어를 구사하며 문화적 대응이 가능한 치료사에 의한 전문 치료를 제공합니다. 예약을 하거나 가까운 위치를 찾고 싶으면 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**번으로 전화하십시오.

고령자, 재향군인 및 폭력 생존자를 위한 도움받기

고령자를 위한 도움

정신건강은 노년기를 포함 인생의 모든 단계에서 중요한 일입니다. 슬픔이나 외로움을 느끼거나 기타 정신건강 문제에 대처하는데 도움이 필요하거나 다른 정신건강 관련 질문이 있는 경우 988번으로 전화하여 연중 무휴 24시간 위기 상담 및 정신건강 및 약물 남용 관련 정보를 얻을 수 있습니다. 노인 간병인들도 정보를 이용할 수 있습니다. 9-8-8로 전화, 문자 또는 채팅을 통해 노인을 위한 지원을 요청하십시오.

질환으로 인해 가정에 고립되어 있는 60세 이상인 고령의 뉴욕시민은 프렌들리 비지팅(Friendly Visiting) 프로그램을 통해 자원봉사 지원을 요청할 수 있습니다. 노인과 자원봉사자들은 공통관심사, 취미, 지역 등을 기반으로 매칭됩니다. 방문은 직접 대면, 전화 혹은 비디오로 이루어집니다. 프로그램에 대한 자세한 정보는 **Aging Connect 1-212-244-6469**번으로 문의하십시오.

재향군인을 위한 도움

재향군인들은 재향군인 위기 전화: **988번 전화 후 1번**을 눌러 정신건강 지원을 이용할 수 있습니다.

재향군인, 가족 구성원, 친구는 뉴욕시 재향군인 서비스부(NYC Department of Veterans' Services) 의 정신건강 서비스 페이지를 통해 정신 건강 및 약물 남용 지원 서비스를 받을 수 있습니다. https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/를 방문하거나 **877-222-8387 번으로 전화하십시오.** 미국 연방 보훈부(US Department of Veterans Affairs, VA)의 서비스는 동료지원부터 상담, 테라피, 약물 치료 또는 이 선택 사항들의 조합에 이르기까지 다양한 서비스를 제공합니다. VA에 등록되어 있지 않아도 일부 서비스를 받을 수 있습니다.

데이트, 가정 폭력, 인신 매매 혹은 성별 기반 폭별 생존자를 위한 도움

1-800-621-HOPE (1-800-621-4673)로 전화하여 연중무휴 24시간 비밀보장 도움을 받거나 뉴욕시 희망(NYC Hope) 포털 www.nyc.gov/NYCHope를 통해 지역사회 기반 자원들을 검색하십시오. 시장실 산하 가정 및 성별 기반 폭력 근절부는 이민, 법률, 가족 법률 서비스, 정신건강 상담, 주거 지원 및 사례 관리를 포함하는 무료 상시 방문 서비스를 제공하는 가정 사법 센터를 운영합니다.

직장, 학교, 가족, 친구 및 지역사회와 재연결을 위한 도움받기

비임상적 정신 건강 재활 서비스

정신건강 질환을 가진 사람들은 상태가 악화될 경우 일상생활이 어려워지고 삶의 여러 측면에 영향을 미칠 수 있습니다. 직장, 학교, 사교와 같은 활동이 힘들어 질 수 있으나 정신건강 재활 서비스를 통해 일상으로 돌아오는 것을 도와주는 서비스들이 있습니다. 일부 사람들은 임상 치료에 관심이 없을 수 있으며 재활 서비스는 대안 또는 추가 지원을 제공합니다. 재활 서비스는 정신과 약물이나 대화 치료를 포함하지 않는 조현병, 중증 우울증, 양극성 장애 등 심각한 정신건강 상태를 진단받은 사람들을 위한 비임상적 지원으로 치료를 받고 있지 않아도 재활 서비스를 이용할 수 있습니다.

다음은 이용가능한 정신건강 재활 서비스의 유형이며, NYC 988 디렉토리에서 서비스 찾기 페이지의 검색창에 원하는 서비스 종류를 입력하여 특정 프로그램을 찾을 수 있습니다: nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services

지원 고용(직업 재활): 이러한 서비스는 사람들이 일차리를 찾고 유지할 수 있도록 도와줍니다.

교육 지원 서비스: 이러한 서비스는 사람들이 경력 목표를 달성하기 위하여 정식 교육 프로그램에 입학하고 졸업할 수 있도록 지원합니다.

동료지원: 이 서비스는 스스로 정신건강 및/혹은 약물 남용 문제를 겪었던 경험을 이용하는 숙련되고 공인된 전문가에 의한 지원과 멘토링을 제공합니다.

클럽하우스: 이 프로그램은 사람들이 평생 우정을 쌓고, 직업을 구하고 유지하며, 학업을 마치고 의미 있는 시간을 보낼 수 있도록 다양한 서비스를 제공합니다. 클럽하우스 회원들은 안전하고 재미있고 활기찬 환경에서 정신건강 질환을 앓고 있는 다른 사람들과 함께 일하고 있습니다.

직장, 학교, 가족, 친구 및 지역사회와 재연결을 위한 도움받기

지원 그룹

정신건강 지원 그룹은 정신건강 임상의가 전문적으로 진행하는 그룹, 가상 지원을 위한 온라인 포럼, 간병인 또는 정신 질환자의 가족을 위한 가족 지원 그룹, 상호 지원, 또는 동료 주도 지원 그룹 등 다양한 형태로 존재합니다.

이러한 그룹들은 서로 다른 요구와 선호도에 대한 서비스를 제공하면서도 도움이 되며 개인들이 서로 연결되고 공유하며 각자의 경험으로부터 배울 수 있는 안전하고 지원적인 환경을 제공하는 것을 목표로 합니다.

다음 프로그램들은 다양한 주제와 대상에 대한 지원 그룹과 정신건강 자료를 제공합니다:

Baltic Street Wellness Solutions –(718) 833-5929번으로 전화 혹은 다음 페이지 방문:
https://balticstreet.org/programs/advocacy/

전국정신질환연합(NAMI) NYC – (212) 684-3264번으로 전화 혹은 다음 페이지 방문:
https://naminycmetro.org/support-groups/

건강 보험 가입하기

보험이 없는 뉴욕시민들을 위한 NYC Care프로그램: 저비용 혹은 무료의 신체적, 정신적 건강 및 약물 남용 치료 서비스를 보장하는 건강 관리 접근 프로그램입니다. 모든 서비스는 NYC Health + Hospitals를 통해 제공됩니다.

등록방법: 1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)번으로 전화 또는 다음을 방문하세요:
https://www.nyccare.nyc/

많은 뉴욕시민들이 비싼 보험료와 본인 부담금, 생명을 구할 수 있는 치료를 받지 못할 위험에 직면하는 등 네트워크 내 정신건강 및 약물 남용 관련 서비스 제공자를 찾는데 어려움을 겪고 있습니다. 이러한 장벽은 다른 의료 또는 수술 서비스에 비해 정신건강 및 약물 사용에 대한 건강 보험 플랜의 취급방식에서 잠재적인 불균형에 대한 우려를 불러 일으킵니다. 연방 및 뉴욕주 평등법에 따라 대부분의 종합 건강 보험 플랜은 의학적으로 필요한 정신건강 및 약물 남용 치료서비스를 추가 제한없이, 의료 및 수술 혜택과 유사하게 보장하도록 규정하고 있습니다.

만약 본인이 필요로 하는 서비스나 약물 치료가 건강 보험에 의해 거절되거나 예상 밖의 부당한 비용이 청구되고 있다고 생각된다면 뉴욕주의 정신건강 또는 약물 남용 장애 치료를 위한 건강 보험 보호 프로그램인 챔프(Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project , CHAMP)에 문의하실 수 있습니다. CHAMP 는 개인이나 그 가족이 보험 플랜 거절과 관련해 정신건강 및 약물 남용 치료 서비스에 접근시 발생하는 문제를 해결하기 위해 고안된 프로그램입니다.

무료 비밀보장 전화인 CHAMP 헬프라인 888-614-5400번으로 전화하십시오.

정신건강 질환이 있는 사람들을 위한 지원 및 보조금 지원 주택받기

지원주택은 노숙자, 정신질환, 약물 남용 장애, HIV/AIDS 등 다양한 어려움에 직면한 개인과 가족을 위해 저렴한 주택과 지원 서비스를 결합한 것입니다. 정신건강 질환이 있는 사람들을 위한 지원 및 보조금 지원 주택은 특히 노숙, 입원 혹은 수감 생활 등을 경험한 이후 회복을 위해 중요한 안정적인 기반을 제공합니다.

지원주택은 단일형 부지 혹은 공동생활주택, 그리고 분산형 부지의 두가지 유형으로 나뉩니다. 공동생활주택은 일반적으로 커뮤니티에 위치한 주거용 아파트 건물로 각 개인 또는 가족이 개인 거주 공간을 가지고 있으며 주방, 공동 레크리에이션 공간 또는 기타 시설을 공유할 수 있습니다. 분산형 지원주택은 이웃이나 지역사회 전체에 퍼져있는 아파트 건물 내의 유닛으로 구성되며 외부 지원 서비스와 함께 제공됩니다. 이 서비스를 받는 것은 자발적이며 다음을 포함합니다:

- 사례 관리
- 교육, 직업 그리고 기타 회복 중심 서비스
- 약물 치료 관리 및 카운슬링
- 정부 혜택 이용 지원
- 의료 서비스, 정신 건강 관리 및 약물 및 알콜 남용에 대한 치료 의뢰
- 법률 지원 등 기타 필요한 서비스 추천

지원주택 수혜 자격 여부와 지원 주택 취득 절차를 알아보려면 뉴욕시 인적자원관리국(NYC Human Resources Administration, HRA) 웹페이지를 방문하십시오:
https://www.nyc.gov/site/hra/help/supportive-housing.page

정신건강 질환이 있는 사람들을 위한 취업 기회

정신건강 질환을 앓고 있는 자신의 경험을 활용해 다른 사람을 돕고 돈을 벌수 있다는 사실을 알고 계셨나요? 정규직 및 비정규직 **뉴욕주 공인 동료전문가**에 대한 수요가 높습니다. 동료전문가는 자신의 개인적인 경험을 바탕으로 정신건강 질환을 앓고 있는 사람들의 회복을 지원하기 위해 뉴욕주에서 교육받고 인증을 받은 사람들입니다. 이들은 비영리 단체에서 운영하는 정신건강 프로그램을 비롯 진료소, 병원 등 다양한 환경에서 일합니다. 공인 동료전문가는 개인이 자신의 상태를 이해하고, 대처 기술을 배우고, 공공 혜택을 이용하고 정신건강 서비스에 연결되도록 돕는 등의 활동을 합니다. 학력 요구 조건은 고등 학교 졸업이나 동등한 학력입니다. 교육 및 인증 비용은 뉴욕주와 뉴욕시에서 부담합니다. 다음의 프로그램에서 수업을 듣고 교육을 이수할 수 있습니다:

Community Access Howie the Harp Peer Training Program:

- **(212) 865-0775번으로 전화** 혹은 다음 페이지 방문: https://www.communityaccess.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1052

Creedmoor Hospital Peer Academy:

- **(718) 464-7500번으로 전화** 혹은 다음 페이지 방문: https://nyconnects.ny.gov/services/peer-counseling-academy-omh-pr-900500005080

NYC Health + Hospitals Peer Academy:

- **(212) 788-3524번으로 전화** 혹은 다음 페이지 방문: https://www.nychealthandhospitals.org/pressrelease/nyc-health-hospitals-expands-behavioral-health-workforce-with-50-peer-academy-graduates/

LaGuardia Community College Mental Health Peer Specialist Training Program:

- **(718) 482-5398번으로 전화** 혹은 다음 페이지 방문: https://www.laguardia.edu/ce/career-skills-training/mental-health-peer-specialist-training-program/

Northwell Health Peer Training Program:

- **(718) 264-1789번으로 전화** 혹은 다음 페이지 방문 or go to: https://jobs.northwell.edu/blog/2020/10/30/the-vital-role-of-peer-advocates-at-zucker-hillside-hospital/

정신건강 질환이 있는 사람들을 위한 취업 기회

또한 럿거스 대학의 동료 서비스 아카데미(Rutgers University Academy of Peer Services) 를 통해 온라인 과정을 이수할 수 있습니다: https://www.academyofpeerservices.org/

인증 절차 및 요건에 대한 자세한 내용은 뉴욕주 동료지원전문가 공인위원회(New York State Peer Specialist Certification Board)에서 확인하십시오: https://nypscb.org/

정신건강 문제가 있을 뿐만 아니라 사법 처리 대상, 노숙자 또는 약물 남용과 관련된 개인적인 삶의 경험이 있는 사람과 스페인어 사용자를 위한 채용 기회도 있습니다.

정신건강 및 약물 남용과 관련된 분야에서의 취업 진로에 대해 자세히 알아보려면 다음을 방문하십시오: https://mentalhealth.cityofnewyork.us/workforce

일하면서 동시에 혜택받기

사회보장국 근로 인센티브 프로그램

장애로 인해 생활 보조금(SSI) 또는 사회보장 장애 보험(SSDI)을 수령하는 경우, 연장된 시험 기간 동안 급여를 수령하고 동시에 근로소득을 유지할 수 있다는 사실을 알고 계셨나요? 사회보장국은 사람들이 재정 상황을 개선하여 삶의 목표를 달성할 수 있도록 동기를 부여하는 특별 근로 인센티브 프로그램인 티켓 투 워크(Ticket to Work)를 운영합니다.

개인의 소득에 따라 혜택이 줄어들기 시작할 수도 있지만 케이스가 완전히 종료되는 것은 아닙니다. 장애가 발생하여 혜택을 완전히 재개해야 하는 경우 사회보장국에서 효율적으로 케이스를 재개할 수 있습니다. 또한 원하는 경우 언제든지 메디케이드 혜택을 유지할 수 있는 기회가 있습니다.

자세한 내용은 사회보장국 웹사이트 https://www.ssa.gov/work/를 참조하십시오. 일을 하면 얼마나 더 많은 소득을 얻을 수 있는지 계산할 수 있습니다. 주저하시 마세요. 일을 하면 잃을 것은 없지만 많은 것을 얻을 수 있답니다!

낙인과 회복

정신건강 질환을 가진 사람에 대한 낙인 제거

연구에 따르면 정신건강 질환을 앓고 있는 사람들이 도움을 구하지 않는 이유 중 하나는 대중의 낙인 때문인 것으로 나타났습니다. 또한 연구에 따르면 낙인을 줄이는 가장 효과적인 방법 중 하나는 정신건강 질환을 앓고 있는 사람들이 자신의 회복 이야기를 공개적으로 공유하는 것입니다. 교육 수준이나 재정 상황과 관계없이 정신건강과 관련된 낙인은 모든 이에게 동등한 영향을 미칩니다.

만약 정신건강 질환을 가지고 있고 자신의 이야기를 공유하고 싶다면 이를 실행하는 것을 고려해 보십시오. 본인의 이야기를 공유하는 것이 지역사회 내에서 낙인을 제거하는데 도움을 줄 수 있습니다.

뉴욕주의 낙인 제거 프로그램을 지원하려면 뉴욕주 소득세 보고 양식에서 이 확인란을 선택해 주십시오.

이 안내서가 도움이 되었나요?

시장실 산하 지역사회 정신건강국에서는 이 안내서가 도움이 되었는지 그리고 개선할 점이 있는지 궁금합니다. 잠시 시간을 내어 아래의 큐알코드를 스캔하거나 다음 링크를 방문하여 온라인 설문조사를 완료해 주십시오:

https://forms.office.com/g/Fuec3tES12

이 안내서에 대한 만족도와 개선할 점에 대한 온라인 설문조사에 응답하려면 위의 큐알코드를 스캔해 주십시오.

1. 전화기의 카메라 어플리케이션 켜기
2. 큐알코드에 카메라 촛점 맞추기
3. 화면 링크에 탭하기
4. 설문조사 완료

안내서 무료 인쇄본 받기 :

시장실 산하 지역사회 정신건강국 ContactOCMH@cityhall.nyc.gov 로 이메일을 보내고 사무실로 직접 배달되는 이 안내서의 무료 인쇄본을 주문하십시오.

Mayor's Office of Community Mental Health

Mayor's Office of Community Mental Health

Copyright ©2024