

# 자살 예방 및 정신 건강

## 도움 받기 | 도움 주기

### 알고 계시나요?

일생 동안 50%의 사람들이 정신 건강 문제를 경험하게 됩니다.



젊음은 때로 스트레스와 혼동, 어려움을 동반할 수 있습니다. 팬데믹, 가족 및 친구와의 관계, 학업에 대한 기대 그리고 우리 자신의 정체성을 파악하려는 노력 등 많은 것들이 우리가 느끼고 행동하는 방식에 영향을 줄 수 있습니다.

### 자신과 다른 사람의 징후를 살펴보세요



- 슬픔, 분노 또는 두 가지를 모두 느낀다
- 곁에 다른 사람들이 있어도 외로움을 느낀다
- 아무도 당신을 이해하거나 받아들이지 않는다고 느낀다
- 빠져나갈 길이 없이 갇혀있다고 느낀다
- 아무 기대할 것도 없는 절망감을 느낀다
- 고통을 끝내기 위해 죽음을 생각한다

### 당신은 혼자가 아닙니다!

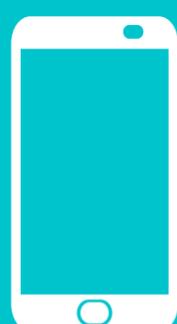
당신 자신이나 아는 사람이 정신 건강 문제를 겪거나 자살을 생각하고 있다면 신뢰할 수 있는 성인에게 손을 내밀어 도움을 받으세요.



- 가족과 같이 잘 알고 신뢰하는 사람이 있으신가요? 선생님? 코치?
- 도움을 받을 수 있도록 당신을 도와줄 친구가 있으신가요?

때로는 누군가 당신의 말에 귀를 기울일 때까지 계속 노력해야 합니다.

### 연중무휴 지원



전국 자살 방지 생명의 전화  
(National Suicide Prevention Lifeline) | 800-273-8255

위기 지원 문자 상담  
(Crisis Text Line) | '741-741' 로 "LA" 전송

트레버 라이프라인(Trevor Lifeline) | 866-488-7386

트레버 텍스트(Trevor Text) | '678-678'로 "START" 전송

LAUSD 학생 · 가족 건강 핫라인  
213-241-3840, 월~금요일, 오전 8시~오후 5시  
영어 안내는 1번을 누르세요. 한국어 로 도움 요청