

건강한 정신은 나로부터 시작됩니다. 기분이 어떠신가요?

# 기분 확인

## 자가 평가



누구나 때때로 스트레스, 슬픔, 불안을 경험합니다. 이는 정상적인 삶의 일부입니다. 그러나 감당하기 어렵거나 우울하거나 한때 즐겼던 일을 할 수 없다면, 전문가와 상담하고 정서적 건강을 평가해야 할 때일 수 있습니다. 아래 질문에 답하면 스스로 정상적인 수준의 스트레스를 겪고 있는지를 빠르고 쉽게 평가할 수 있습니다.

지난 2주 동안 다음과 같은 문제로 인해 얼마나 자주 신경이 쓰였습니까?

(각 항목에 '✓'으로 답을 표시)

전혀 (0)      어려 (1)      반나절 이상(2)      거의 매일(3)

	전혀 (0)	어려 (1)	반나절 이상(2)	거의 매일(3)
무언가를 할 때 관심이나 즐거움이 거의 없음	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없음	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

각 열의 점수를 더하여  
총점을 내보세요!

\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_  
= 총점: \_\_\_\_\_

### 점수의 의미

이 자가 평가는 진단 도구가 아닙니다. 그러나 자신의 기분과 전반적인 정서적 안녕 상태를 모니터링하는 데 도움이 되는 좋은 방법입니다. 총점이 '4' 이상인 만 18세 이상은 이 선별 도구의 전체 버전을 완료하여 우울증과 일치하는 증상을 겪고 있는지 판단하는 것이 좋습니다.

이 선별 도구의 전체 버전에 액세스하려면 다음을 방문하세요. [www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org)

개발자: Drs. Robert L. Spitzer, Janet B. Williams, Kurt Kroenke 및 동료, 교육 보조금 후원사: Pfizer Inc © 1999. 환자 건강 설문지(PHQ-9 및 PHQ-2). (n.d.). 2017년 7월 24일에, 검색: <http://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/patient-health.aspx>.

# 차이를 인식하세요

누구나 때때로 스트레스, 슬픔, 불안을 경험합니다. 이는 정상적인 삶의 일부입니다. 그러나 감당하기 어렵거나 우울하거나 한때 즐겼던 일을 할 수 없다면, 전문가와 상담하고 정서적 건강을 평가해야 할 때일 수 있습니다.

## 우울증의 일반적인 징후는 무엇일까요?

- 지속적인 슬픔, 불안 또는 '공허한' 기분
- 잠들기 어렵거나 자주 깨거나 평소보다 더 많이 잠
- 식욕 감소 또는 증가
- 의도하지 않은 체중 증가 또는 감소
- 한때 즐거웠던 활동에 대한 즐거움과 흥미 상실
- 안절부절못함
- 과민성
- 직장이나 학교에서 집중하는 데 어려움을 겪거나 무언가를 기억하거나 결정을 내리는 것이 어려움
- 피로 또는 에너지 손실
- 죄책감, 절망적 또는 무가치한 느낌
- 자살이나 죽음에 대한 생각

## 접속하고 자세히 알아보기

샌디에이고 카운티의 수많은 조직 및 리소스가 정신건강 문제를 겪고 있거나 정신건강에 대한 추가 정보를 찾는 사람들을 지원합니다. 또한, 정신건강 관련 문제에 대해 더 많이 배우고자 하는 사람들을 위해 카운티 전역에서 여러 교육 기회를 제공합니다. 자세한 내용은 [www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org)를 방문해 확인해보세요!

### 접근 및 위기 라인 - 1-888-724-7240

- 샌디에이고 카운티의 행동 건강 위기 개입, 정보 및 서비스의 기밀 핫라인은 연중무휴 24시간 이용 가능합니다. 특정 행동 건강 상황을 어떻게 해결할지 잘 모르겠다면, 무료로 전화하여 도움을 줄 수 있는 숙련된 전문가와 연결해 보세요.

### 우리에게 달려 있습니다(Up to Us). - [www.Up2SD.org](http://www.Up2SD.org)

- 팁 정보, 리소스 가이드, 동영상을 포함한 다양한 교육 자료를 온라인에서 사용할 수 있습니다. 정신건강 지식을 늘려 다른 사람을 돕고 증상을 인식하며 지역사회에서 정신 질환에 대한 인식을 높이는 방법을 배워 보세요.

### 샌디에이고 카운티 미국정신건강(Mental Health America) - [www.mhasd.org](http://www.mhasd.org)

- 무료 리소스에 액세스하여 정신건강에 대한 인식을 높이고 프로그램 및 교육에 참여하여 전문적인 도움을 받을 수 있을 때까지 정신과적 응급 상황에 대응할 수 있는 수단을 확보하세요.

### NAMI(National Alliance on Mental Illness, 전국정신질환연합) 샌디에이고 - [www.namisaniego.org](http://www.namisaniego.org)

- 1978년부터 NAMI 샌디에이고는 심각한 정신 질환의 영향을 받는 가족 및 개인에게 기회와 프로그램, 서비스를 제공했습니다. 가족 및 동료 서포트 헬프라인(Family & Peer Support Helpline), 지원 그룹, 교육적 회의, 뉴스레터, 정신 질환에 대한 강의는 모두 일반 대중에게 제공됩니다.

### 샌디에이고 케어 네트워크(Network of Care) - [www.sandiego.networkofcare.org/mh/](http://www.sandiego.networkofcare.org/mh/)

- 2-1-1 샌디에이고에서 유지관리 및 제공하는 샌디에이고 카운티의 행동건강 서비스(Behavioral Health Services)의 종합 데이터베이스입니다. 주제 또는 키워드별로 지역 서비스를 찾고, 전반적인 건강을 지원하는 대화형 도구, 정보, 리소스에 액세스해 보세요.



Up2SD.org