



CARE 법

커뮤니티의 지원, 회복 및 권한 부여법

가족 자료 안내

CARE 법은 민사법원과 협력하여 진행하는 절차입니다. 이 절차는 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓고 있는 개인을 위한 것입니다. 이 절차로 자격을 갖춘 개인에게 치료, 서비스/지원, 주거 지원을 연결해줍니다.

이 안내는 CARE 절차 동안 가족을 지원하는 방법에 대해 자세히 알아보는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 안내에서는 CARE 법 자료 센터의 교육 및 자료 중 일부가 강조되어 있습니다. 가족을 지원하기 위한 추가 자료도 포함되어 있습니다.

개요를 보려면 CARE 법 자료 센터에서 CARE 절차에서의 가족의 역할 및 가족 심리교육 소개 교육을 참조하세요. 이 안내에서는 CARE 법 자료 센터에서 주최하는 관련 교육을 공유합니다.

목차

정신분열증 스펙트럼 또는 기타 정신병 장애를 가진 개인을 지원하는 가족의 중요성	3
가족 구성원과 CARE 법	4
CARE 절차에서 가족 구성원의 역할	4
청원인으로서의 가족	5
자원봉사 지원자로서의 가족	7
비공식적 지원자로서의 가족	8
가족 구성원과의 정보 공유	8
트라우마 인지 접근 방식의 사용	10
트라우마 개요	10
트라우마 인지 접근의 목표 및 전략	12
가족 및 기타 자연적 지원을 위한 셀프 케어	13
가족을 위한 행동 단계	15
행동 단계 1: CARE 참여자의 정신 건강 전문가와 협력하기 위해 노력합니다	15
행동 단계 2: 개인이 목표를 달성하고 회복할 수 있도록 지원합니다	16
행동 단계 3: 의사소통 및 관계 패턴을 재평가합니다	17

CARE 법: 가족 자료 안내

행동 단계 4: 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병 장애와 그 삶의 경험에 대한 더 깊은 이해를 개발합니다.....	18
행동 단계 5: 가족 지원 네트워크를 구성하여 함께 계획합니다.....	19
가족 심리교육 (FPE).....	20
FPE 참여로 기대할 수 있는 것.....	20
FPE 제공자와 연결.....	22
가족을 위한 자료.....	22
추가 자료 연결.....	22
지원 네트워크 개발.....	23
카운티 기반 프로그램.....	23
정신 질환에 대한 국가 연합(NAMI) 캘리포니아.....	24
정신분열증 및 정신병 행동 연합.....	24
소셜 미디어의 지원 그룹.....	24
관련 진단에 대한 지원 그룹.....	24
정신분열증 스펙트럼 또는 기타 정신병 장애를 이해하기 위한 CARE 특정 자료.....	25
CARE 절차를 이해하기 위한 자료.....	27

하이퍼링크 선택은 영어로만 가능할 수 있습니다.

정신분열증 스펙트럼 또는 기타 정신병 장애를 가진 개인을 지원하는 가족의 중요성

가족 구성원과 자연적인 지원(예: 친구, 소셜 네트워크 회원)은 중요합니다. 그들은 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓는 사람들의 치료 결과를 개선하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

가족들은 다음과 같은 방법으로 도움을 줄 수 있습니다.

- 당사자가 기본적인 욕구를 충족할 수 있도록 도움.
- 추천된 서비스와 치료에 대한 참여를 장려.
- 의료 제공자와 협력하여 지원.
- 가족 및 커뮤니티 지원과의 연결을 유지.
- 지원, 격려, 희망을 줌.
- 정신 건강 상태를 고려하여 개인의 정체성에 대한 이해를 증진.
- 회복을 지원하기 위해 그 사람의 강점을 강조.
- 가장 적절한 시간과 장소에서 적절한 치료가 제공되도록 보장.

회복을 위해서는 가족의 지원이 중요하지만, 가족 구성원들은 어려움에 직면할 수도 있습니다. 사람의 요구, 상태, 증상은 빠르게 변할 수 있습니다. 행동 건강 관리 시스템은 복잡할 수 있습니다. 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓는 사람 중에는 가족의 도움을 환영하는 사람도 있지만, 그렇지 않은 사람도 있습니다. 이는 여러 가지 이유에서 그럴 수 있습니다.

목표는 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓고 사는 사람들, 그들을 지원하는 시스템, 서비스 제공자, 커뮤니티 지원자들이 함께 협력하는 것입니다. 이는 회복에 도움이 될 것입니다.

행동 건강 및 1차 진료 제공자는 중요한 치료를 제공할 수 있습니다. 커뮤니티 기반의 지원 역시 도움이 될 수 있습니다. 여기에는 교회, 학교, 동료 기반 조직, 직장 등이 포함될 수 있습니다. 회복의 진행은 사람마다 다릅니다. 불안정한 상태로 인해 할 수 없었던 일을 할 수 있게 사람들이 회복할 수 있기 바랍니다.

CARE 절차를 더 잘 이해하려면 [지원자를 위한 CARE 절차 개요를 참조하세요.](#) 가족의 역할에 대한 자세한 내용은 [CARE 절차에서 가족의 역할에 대한 교육 자료를 참조하세요.](#)

자연스러운 지원

"자연스러운 지원"은 비공식적이고 비전문적인 도움입니다. 이는 가족, 친구, 동료 및 커뮤니티 구성원에게서 나올 수 있습니다. 그들은 감정적인 격려를 해주고 일상 생활에 도움을 줄 수도 있습니다. 또한 동반자가 되어 주고 사교 활동을 하거나 참여할 수 있는 기회도 제공할 수 있습니다.

CARE 법: 가족 자료 안내

경로에 포함

건강과 안전 기준 해당 자격 기준을 충족하는 정신 질환이 있는, 경로에 포함되는 개인입니다. 다양한 사람들이 타인에게 도움을 요청할 수 있습니다.

- 가족
- 건강 돌봄 서비스 제공자
- 카운티의 정신 건강
- 첫번째 대응자
- 사회 서비스 제공자

CARE 절차

치료, 지원 서비스 및 주택 제공을 연계하여 그 우선순위를 정하기 위한 새로운 민사법원 절차입니다.



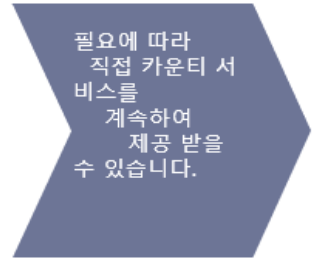
경로에서 제외

CARE 과정에서 제외되는 경우는 다양합니다.

- 카운티의 치료 서비스에 조기 참여.
- CARE 계약 또는 CARE 플랜 졸업.

도움의 지속

절차가 끝나도 도움을 계속 받을 수 있습니다.



필요에 따라 직접 카운티 서비스를 계속하여 제공 받을 수 있습니다.

CARE 법은 특정인(청원인이라고 함)이 어떤 개인이 CARE 절차에 참여를 요청할 수 있도록 허용합니다. CARE 절차에는 평가와 청문회가 포함됩니다. 이는 해당 개인(응답자라고 함)이 적격자인지 여부를 결정합니다. 응답자가 자격에 맞는 경우 자발적인 CARE 계약 또는 법원 명령에 따른 CARE 플랜이 이루어질 수 있습니다. 플랜은 최대 12 개월까지 지속될 수 있으며, 12 개월 더 연장될 수 있습니다. 이 CARE 계약 또는 플랜에는 해당 개인이 받을 수 있는 서비스가 포함되어 있습니다. 이러한 서비스에는 행동 건강 서비스, 약물 사용 장애 치료, 주거 지원 및 커뮤니티 지원이 포함될 수 있습니다. 법원 절차에 대한 자세한 내용은 [CARE 절차 흐름](#)을 참조하세요.

가족 구성원과 CARE 법

CARE 절차에서 가족 구성원의 역할

CARE 절차는 가족 구성원에게 공식적, 비공식적 지원 제공 방법을 모두 알려줍니다. 유념해야 할 것은 CARE 참여자가 누가 참여할 수 있는지 결정할 수 있습니다. 참여자, 가족, 치료팀은 가족 참여에 대한 기대 사항을 논의해야 합니다.

가족 구성원은 청원인 또는 자원봉사 지원자로서 공식적으로 참여할 수 있습니다. 이들은 비공식적으로 도움을 줄 수도 있습니다. 그들은 지원, 지침, 격려를 해줌으로써 이를 수행할 수 있습니다. 이러한 역할은 아래와 같습니다.

응답자

청원이 제출된 후 잠재적인 CARE 참여자를 **응답자**라고 합니다. 이 단어는 종종 법원 절차를 거치는 사람들을 지칭하는 데 사용됩니다. 본 안내에서는 이 사람을 **참여자**라고 부르지만, **응답자**라는 단어를 보거나 들을 수도 있습니다.

CARE 법: 가족 자료 안내



청원에 대한 자세한 내용은 청원인을 위한 CARE 법안 자료를 참조하세요.

청원인으로서의 가족

CARE 절차가 시작될 때 가족 구성원이 청원인으로 참여할 수 있습니다. 즉, 이들은 친척이 CARE 법 서비스를 받을 자격이 있는지 고려해 달라고 법원에 청원하는 것입니다.

캘리포니아 법원 자조 센터는 청원서를 제출하려는 가족 구성원에게 안내를 제공할 수 있습니다. 자조 센터나 법원은 법률 자문을 제공하지 않는다는 점을 기억하세요. 그들은 정보를 제공하고 양식을 작성하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 캘리포니아주에서는 도시, 카운티, 우편번호가 실린 자조 센터 디렉토리를 발행합니다. 청원서를 작성하기 위해 자조 센터에 연결하려면 캘리포니아 사법 위원회의 [자조 센터 찾기](#)를 참조하세요.

청원서를 제출하기 전에 몇 가지 대안을 고려해 보세요. 여기에는 친척이 자발적으로 서비스에 참여하도록 돕는 것이 포함될 수 있습니다. 여기에는 카운티 행동 건강 기관(전체 서비스 파트너십 또는 적극적 커뮤니티 치료 포함)을 통해 제공되는 서비스가 포함될 수 있습니다. 여기에는 상업 보증을 통해 제공되는 기타 행동 건강 서비스가 포함될 수 있습니다. 또한, 지역의 사회 복지 서비스나 커뮤니티 기반 조직을 알아볼 수도 있습니다.

청원서를 제출하면 법원에서 CARE 에 대한 최초 적격 여부를 결정합니다. 법원이 그 가족 구성원이 최초 자격을 충족한다는 증거를 찾지 못할 경우, 청원은 기각됩니다. 법원에서 그 가족 구성원이 자격을 충족한다고 판단하면 카운티 행동 건강 기관에 조사를 명령할 것입니다. 그러면 카운티 행동 건강 기관이 법원에 보고서를 제출하게 됩니다.

보고서에서 해당 개인이 적격하다고 판단되면 법원은 최초 출두 날짜를 정하게 됩니다. 청원인은 이러한 최초 출두일에 참석해야 하며, 그렇지 않으면 사건이 기각될 수 있습니다.

CARE 법: 가족 자료 안내

법정에 출두하기 위한 팁

법정에서 공개적으로 말하는 것은 스트레스가 될 수 있습니다. 감정적일 수도 있습니다. 침착함과 자신감을 유지하는 데 도움이 되는 방법을 고려해 보세요. 변호사는 필요하지 않지만, 본인의 비용으로 변호사를 고용할 수 있습니다. **자조 센터** 담당자는 무엇을 기대해야 할지, 어떻게 준비해야 할지 알려줄 수 있습니다. 다음 사항에 대해 논의해 보세요.

법원 출두일 전

- CARE 자격 및 절차 알아보기. **CARE 자격과 법원 절차에 대해 알아보세요**
- **정리**: 필요한 문서를 모아서 깔끔하게 정리하세요.
- **말하고 싶은 것을 연습**: 명확하고 간결하게 말하세요.
- **법원 절차 이해**: 법원 규칙과 절차를 조사하세요.
- **이동 계획 세우기**: 법원 위치를 알아두고 가능하면 일찍 도착하세요.
- **복장 고려**: 가능하다면 정장을 입으세요.

법원 출두일

- **일찍 도착**: 30 분 일찍 도착하도록 노력하세요.
- **필요한 물품 지참**: 서류와 메모를 준비하세요.
- **존중심 유지**: 판사를 "존경하는 판사님"이라고 부르고 정중하게 대하십시오.
- **침착함 유지**: 감정을 제어하고, 명확하게 말하고, 다른 사람의 말을 가로채지 마세요.
- **경청**: 다른 사람의 말에 주의를 기울이고 필요한 경우 메모를 하세요.
- **명확하게 말하기**: 답변은 간결하고 정직하게 하세요.
- **예의 지키기**: 판사 입장시 기립하고 진행을 방해하지 마세요.

그러면 카운티 행동 건강 기관이 청원인의 역할을 맡게 됩니다. 청원인은 법원에서 진술을 할 수 있습니다. 이 진술에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 자신의 가족 구성원이 CARE 로부터 이익을 얻을 수 있다고 생각하는 이유.
- 자격을 뒷받침하는 증거.
- 다른 치료 방법이 성공적이지 못한 사례.

가족 구성원은 CARE 절차에 계속 참여할 수 있습니다. 이는 참여자가 동의하는 경우에만 가능합니다.

지역 NAMI 캘리포니아 지부와 카운티 행동 건강팀도 참여를 원하는 가족 청원인을 위한 자료와 기타 지원 서비스를 개발하고 있습니다. 자세한 내용은 지역 NAMI 지부/제휴 기관 및

CARE 법: 가족 자료 안내

CARE 에 배정된 카운티 행동 건강 팀에 문의하세요. 지역 NAMI CA 지부를 찾으려면 [지역 NAMI 찾기](#)를 참조하세요.

자원봉사 지원자로서의 가족

CARE 참여자는 가족 구성원을 자원봉사 지원자로 선택할 수 있습니다.

자원봉사 지원자에게는 특정한 역할과 경계가 있습니다. 이 내용은 CARE 법에 정의되어 있습니다. 자원봉사 지원자는 CARE 참여자를 다음과 같이 돕습니다.

- 이해하고, 결정을 내리고, 공유합니다.
- CARE 절차 중에 선호 사항을 공유합니다.
- 자신만의 정신과적 사전 지시사항(PAD)을 작성합니다.
- 그들은 지원되는 의사결정(SDM) 프레임워크를 사용하여 스스로 결정을 내립니다.
- 참여자의 문화적 요구와 선호도에 맞는 서비스를 옹호합니다. 이러한 사항은 CARE 계약, CARE 플랜 또는 PAD 에 반영될 수 있습니다.

자원봉사 지원자로서 가족 구성원은 4 가지 필수적인 관행을 채택해야 합니다.

- 지원되는 의사결정 프레임워크를 사용.
- 트라우마 인지 치료를 활용.
- 개인적인 편견을 제거.
- 비밀 유지.

지원자는 참여자를 의료 및 사회 서비스에 연결하는 데 대하여 책임을 지지 않습니다. 그것은 카운티 행동 건강 기관과 치료팀의 책임입니다. 지원자는 CARE 참여자의 요구 사항과 선호 사항이 팀에 전달되고 치료 플랜에 최대한 포함되도록 보장합니다.

자원봉사 지원자 역할에 대한 자세한 설명은 [자원봉사 지원자 툴킷](#)에 링크된 교육에서 확인할 수 있습니다. 이러한 교육에서는 가족 구성원이자 자원봉사자 지원자로서의 역할에 따르는 어려움도 설명합니다. 가족 구성원과 CARE 참여자 사이의 관계는 친밀함, 신뢰, 정서적 안정감을 제공할 수 있습니다. 하지만 자원봉사 지원자는 CARE 참여자가 원하는 것을

자원봉사 지원자의 역할과 필수 관행에 대한 자세한 내용은 [CARE 법의 지원자 역할](#)을 참조하세요.

자원봉사 지원자를 위한 자세한 정보와 자료에 대해서는 CARE 법 자료 센터의 [자원봉사 지원자 툴킷](#)을 참조하세요.

[자원봉사 지원자를 위한 지원 의사 결정 및 지원자 역할에서 중립성 유지](#)에 대한 교육을 참조하세요.

CARE 법: 가족 자료 안내

대표합니다. 가족 구성원은 그들이 최선이라고 생각하는 일을 하도록 CARE 참여자를 압박해서는 안 됩니다.

법원은 CARE 참여자와 이해 상충이 있는 경우 자원봉사 지원자를 해지할 수 있습니다. 갈등이 해결되지 않을 경우, 법원은 자원봉사 지원자를 해지해야 합니다. 법원은 몇 가지 종류의 갈등을 발견할 수 있습니다. 자원봉사 지원자는 참여자와 다른 재정적 또는 기타 개인적 이해관계를 가질 수 있습니다. 자원봉사 지원자는 참여자의 결정에 너무 강하게 동의하지 않아 중립을 유지할 수 없을 수도 있습니다.

CARE 참여자가 자신이나 다른 사람을 해치겠다고 위협하는 경우, 자원봉사 지원자는 긴급 대응(988 또는 911)에 전화해야 합니다.

비공식적 지원자로서의 가족

때로는 가족 구성원이 CARE 참여자의 공식적인 자원봉사 지원자가 아닐 수도 있습니다. 이유는 다음과 같습니다.

- 참여자가 다른 사람을 선택할 수 있습니다.
- 참여자가 자원봉사 지원자를 두지 않기로 선택할 수 있습니다.
- 가족이 참여자의 근처에 살지 않을 수도 있습니다.
- 가족 중 일부는 이런 공식적인 방식에 참여할 시간이나 자원이 부족할 수도 있습니다.
- 가족 구성원 중 일부는 자원봉사 지원자 역할의 구체적인 업무에 불편함을 느낄 수도 있습니다. 여기에는 중립을 유지하거나, 지원을 받는 의사결정 프레임워크를 사용하는 것이 포함될 수 있습니다.

자원봉사 지원자가 아니더라도 가족 구성원은 여전히 CARE 절차 참여자를 지원할 수 있습니다. 참여자의 요청에 따라 청문회에 참석하여 이를 수행할 수도 있습니다.

가족 구성원과의 정보 공유

몇몇 연방 및 주 법률은 건강 관련 정보의 개인정보 보호 및 비밀 유지를 규정합니다. 여기에는 정신 건강과 약물 사용 정보가 포함됩니다. 이러한 법률에는 [연방 건강 정보 이전 및 책임법\(HIPAA\)](#), [연방 규정집 제 42 편\(CFR\) 제 2 부, 캘리포니아 의료 정보 비밀 유지법\(CMIA\)](#) 및 [랜터만-페트리스-쇼트\(LPS\)법](#)이 포함됩니다. 이러한 법률과 규정에는 실무자가 따라야 할 요구 사항이 있습니다. 건강과 관련된 정보는 비밀로 유지됩니다. 이 정보는 환자의 동의 없이는 공유될 수 없습니다. 법률과 규정은 특정 개인이나 기관 간, 그리고 특정 상황에서의 정보 공유를 허용합니다. 여기에는 [HIPAA의 치료, 지불 및 운영 조항](#)이 포함됩니다. 이러한

CARE 법: 가족 자료 안내

법률과 규정은 환자의 동의 없이는 가족과 정보를 공유하는 것을 허용하지 않습니다. 의료 비상 상황에는 예외가 있습니다. 가족 구성원이 건강 관련 정보와 관련된 보호 조치를 이해할 수 있도록 돕기 위해, 의료 종사자는 개인정보 보호 관행에 대한 서면 정보를 제공해야 합니다. 또한 정보를 공유할 수 있는 능력에 대한 법률과 한계를 설명할 준비가 되어 있어야 합니다.

정보 공개에 관한 규칙은 복잡합니다. 가족을 치료하는 의료진과 정보를 논의하고 싶어 하는 사람들에게는 실망스러울 수 있습니다. 법률은 의료진이 가족과 정보를 공유하는 것을 막을 수 있지만, 가족은 의료진과 정보를 공유할 수 있습니다. 이 정보는 치료팀이 환자의 정신 질환 병력과 서비스를 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. 가족 역시 그 사람에 대한 유용한 배경 정보를 제공할 수 있습니다. 이러한 배경에는 환자의 장점, 관심사, 과거 치료 활동, 선호도 등이 포함될 수 있습니다. 이 정보는 치료팀이 어떤 서비스, 지원 및 치료가 환자의 회복에 가장 도움이 될 수 있는지 더 잘 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다.

서비스 제공자와 정보를 공유할 때 가족은 다음 사항을 염두에 두어야 합니다.

1. 정보의 흐름은 '단방향'일 수도 있습니다. 제공자는 보호되는 건강 정보를 공유하지 못할 수도 있습니다. 여기에는 답변, 확인 또는 더 자세한 내용 추가가 포함될 수 있습니다.
2. 의료진과 정보를 공유할 때 해당 정보를 적어 놓는 것이 도움이 될 수 있습니다. 서면 정보가 있으면 해당 정보를 문서화하고 치료를 하는 다른 사람들과 공유할 수 있습니다.
3. 의료 서비스 제공자는 종종 이 정보를 전자 건강 기록에 추가합니다. 즉, 치료를 받는 사람과 정보가 공유될 수 있다는 의미입니다. 가족들은 의료 제공자와 공유하는 모든 정보가 해당 사람과도 공유될 수 있다는 사실을 알아야 합니다.

가족이 공유할 수 있는 정보:

- 과거에 가장 효과적이었던 약물과 개입 방법, 그리고 가장 효과적이지 못했던 약물과 개입 방법.
- 해당 개인이 치료를 받은 정신적, 신체적 치료 제공자.
- 그 사람의 장점, 관심사, 취미, 목표.
- 어떤 사람이 잘 지내고 있는지 아닌지 알 수 있는 방법.
- 지원 네트워크.
- 과거와 현재의 생활 상황.
- 진단 이력과 동반 질환을 포함한 병력.
- 해당 사람에게 스트레스를 주거나 자극을 줄 수 있는 상황.

CARE 법: 가족 자료 안내

- 사전 의료 지시나 정신과적 사전 지시(PAD)의 존재.

더 많은 지침이 필요할 경우, 가족 옹호 서비스에 문의하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

여기에는 NAMI 가 포함될 수 있습니다. 캘리포니아 전역에 NAMI 지부가 있습니다. [가까운 NAMI 지부를 찾으려면 클릭하세요.](#)

캘리포니아의 건강 정보 개인정보 보호법에 대한 자세한 내용은 [주 건강 정보 지침 1.2](#)의 주 건강 정보 가이드를 참조하세요.

트라우마 인지 접근 방식의 사용

트라우마 개요

트라우마란 어떤 사건(또는 일련의 사건)과 경험이 사람에게 영향을 미치는지 방법을 말합니다. 트라우마는 사람들에게 위협과 두려움을 느끼게 하며, 정보를 처리하지 못하게 만들 수 있습니다. 트라우마가 끝난 후에도 여전히 이런 감정을 느낄 수도 있습니다.¹

트라우마 관련 사건은 신체적, 보호적 반응을 유발합니다. 사람들은 싸우거나, 도망치거나, 얼어붙는 반응을 경험할 수 있습니다. 신체가 스트레스를 받으면 코르티솔이라는 호르몬이 분비됩니다. 이는 신체에서 내장된 경보 시스템 역할을 합니다.² 트라우마 사건이 사라지고 그 사람이 지원을 받으면 신체는 정상으로 돌아갈 수 있습니다.

그러나 그 사람이 지원을 받지 못하거나 트라우마가 계속되면 문제는 해결되지 않은 채로 남게 됩니다. 그 사람은 항상 과민한 경계 상태에 놓이게 되고, 신체는 코르티솔 스트레스 호르몬을 너무 많이 분비하게 됩니다. 이러한 호르몬은 시간이 지남에 따라 신체에 해를 끼칠 수 있습니다. 이는 신체적, 정신적 문제를 일으킬 수 있습니다. 이것을 "독성 스트레스"라고 합니다.

트라우마란 무엇인가?

"트라우마는 개인이 신체적 또는 정서적으로 해롭거나 위협적이라고 **경험한 사건**, 일련의 사건 또는 상황에서 발생하며, 개인의 기능과 정신적, 신체적, 사회적, 정서적 또는 영적 웰빙에 지속적인 부정적인 **영향**을 미칠 수 있습니다."

- [SAMHSA의 트라우마 인지 접근 방식 구현을 위한 실용적 안내.](#)

¹ 트라우마와 트라우마 인지 치료에 대한 자세한 내용은 [SAMHSA의 트라우마 인지 접근 방식 구현을 위한 실용적 안내와 트라우마 인지 치료 구현 자료 센터](#)를 참조하세요.

² 트라우마가 뇌에 어떤 영향을 미치는지에 대한 자세한 내용은 [PTSD 증상의 과학적 배경: 트라우마가 뇌를 변화시키는 방식](#)을 참조하세요.

CARE 법: 가족 자료 안내

이는 그 사람이 즐거움을 느끼는 능력을 손상시킬 수 있습니다. 또한 기억과 감정 처리에도 영향을 미칠 수 있습니다.³

이런 종류의 스트레스는 여러 곳에서 발생할 수 있습니다.

- 어린 시절에 트라우마 사건을 경험하는 것을 '어린 시절 역경 경험' 또는 ACE 라고 함.⁴
- 음식, 주거, 안전과 같은 기본적인 필요를 충족하는 데 어려움을 겪는 것.
- 신체적 또는 정신적 건강 문제가 해결되지 않음.
- 다른 사람으로부터 반복적으로 오해받고, 판단받고, 무시당하고, 오명을 덮어 쓰는 것.⁵
- 응급 대응자, 의료 서비스 제공자 또는 교도소 등 사람이나 시스템과 부정적인 상호 작용을 하는 경우.

가족 구성원 및 기타 자연스러운 지원자의 경우, 서로 다르거나 유사한 트라우마의 근원이 있을 수 있습니다.

- 계속해서 무력감을 느낌.
- 심각한 정신병을 겪고 있는 사람에 의해 여러 차례 격렬한 논쟁을 벌이거나 위협을 느낀 경험이 있음.
- 무서운 생각이나 듣는 무서운 목소리를 통제할 수 없기 때문에 정신분열증 스펙트럼이나 다른 정신병을 앓고 있는 사람들의 고통을 보는 것.
- 누군가가 신체적, 정신적 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있는 선택을 하는 것을 반복해서 보는 것.
- 감옥이나 법원에서 심각한 정신 질환을 앓고 있는 사람을 지원하는 것.

가족들은 이런 종류의 사건의 여파로 두려움을 느낄 수도 있습니다. 그들은 또한 "연민 피로"나 "2 차 트라우마"를 경험할 수도 있습니다. 가족들은 지치고 지쳐버린 느낌을 받을 수도 있습니다.

³ 스트레스가 건강한 발달에 어떤 영향을 미치는지 자세히 알아보려면, [독성 스트레스가 건강한 발달을 방해한다](#)라는 동영상 시청하세요.

⁴ ACE 에 대한 자세한 내용은 [CDC와 Kaiser Permanente의 공동 연구](#)를 참조하세요.

⁵ 낙인 감정, 특히 인종적 낙인이 사람들에게 어떤 영향을 미치는지에 대한 자세한 내용은 [소수자 커뮤니티의 정신 건강 관리에 있어서의 트라우마 인지 치료와 문화적 겸손](#)이나 [암묵적 편견은 행위이다: 암묵적 편견에 대한 기능적-인지적 관점](#)을 참조하세요.

자세한 내용은 트라우마 인지 치료에 대한 교육 시리즈를 참조하세요.

1 부: [트라우마 인지 치료의 기초](#)

2 부: [트라우마 인지 치료를 위한 목표 및 원칙](#)

3 부: [자원봉사 지원자로서 트라우마 인지 치료 적용](#)

트라우마 인지 접근의 목표 및 전략

"트라우마 인지 접근 방식"은 안전, 역량 강화, 치유의 문화를 촉진합니다. 트라우마 중심 접근 방식을 사용하면 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신질환을 앓고 있는 사람을 지원할 수 있습니다. 또한 트라우마에 대한 인지를 바탕으로 한 접근 방식을 자신에게 적용할 수도 있습니다. 약물남용 및 정신건강 서비스 관리국(SAMHSA)은 행동 건강을 증진하기 위한 노력을 주도하는 기관입니다. 그들은 [트라우마 중심 접근 방식을 구현하기 위한 실용 안내](#)를 발간했습니다. 이 접근 방식의 목표는 다음과 같습니다.

- 트라우마의 영향을 이해하고 트라우마 증상을 인식함.
- 회복을 지원하고 최적의 삶과 건강 결과를 얻도록 도움.
- 당사자를 존중하고 재차 트라우마를 겪는 것을 피하도록 함.

실제로는 어떻게 될까요? 근본적으로 트라우마 중심 접근 방식은 연민과 겸손을 통해 다른 사람과 자신을 지원하는 것을 의미합니다.

트라우마 인지 치료에 관한 우리 시리즈에서는 [자원봉사 지원자로서 트라우마 인지 치료 적용](#)에 관한 교육을 실시합니다. 이 교육에서는 트라우마에 대한 인식을 바탕으로 접근하는 방법에 대한 전략을 포함합니다.

- **트리거를 예상하고 줄임.** 스트레스를 유발할 수 있는 원인을 예측하세요. 그 다음 트리거를 줄이는 방법을 찾아보세요. 이 작업은 미리 하거나 즉시 하십시오.
- **문화적 겸손의 발휘.** 다른 사람 자신이 그들의 문화, 가치관, 신념에 대한 전문가라는 것을 인식하십시오. CARE 참여자에게 자신의 경험, 지식, 자원을 공유해 달라고 요청하세요. 이는 그들의 웰빙을 지원하는 데 도움이 될 것입니다.⁶
- **문화 간 소통에 집중.** 자신을 CARE 참여자 문화의 일부로 생각한다면 하더라도 많은 요소가 누군가의 문화를 형성한다는 것을 기억하십시오. CARE 참여자의 규범과 선호도에 대해 알아보세요. 여기에는 개인적인 거리, 몸짓, 눈맞춤, 자세 등이 포함될 수 있습니다.⁷
- **장점 기반 접근 방식을 취함.** 장점 기반 접근 방식은 장점과 능력을 이끌어내는 데 달려있습니다. 이 접근 방식은 누군가의 자신감과 희망을 키우는 데 초점을 맞춥니다.

⁶ 문화적 겸손에 대한 자세한 내용을 보려면 [미국 심리학 협회 기사](#)나 [문화적 겸손](#) 동영상을 시청하세요.

⁷ 문화 간 의사소통에 대한 자세한 내용은 [협조적 프레임워크 기사](#), [커뮤니케이션 이론 블로그 게시물](#), [헬스포스 센터 UCF 블로그 게시물](#)을 참조하세요.

CARE 법: 가족 자료 안내

초점은 누군가가 무엇을 할 수 있는가에 맞춰져 있습니다. 초점은 그들이 할 수 없는 일, 그들의 증상 또는 어려움에 맞춰지지 않습니다.⁸

- **트라우마 인지 청취 기술 사용.** 상대방에게 당신이 듣고 있고, 이해하려고 노력하고 있다는 것을 보여주세요. 주의를 기울이고 인내심을 가지세요. 당신의 의견이나 판단을 내리지 않고 CARE 참여자가 한 말을 다른 말로 바꿔 말해보세요. 확인 질문을 하세요. 요약문을 작성하세요.
- **다른 사람과 공간을 함께함.** 공간을 함께한다는 것은 판단 없이 누군가와 함께 있다는 것을 의미합니다. 공감과 연민을 가지세요. 무엇이든 상대방의 진실을 받아들이세요.⁹

이러한 전략을 사용하여 CARE 참여자와 상호 작용할 수 있습니다. 이러한 전략은 트라우마의 영향을 관리하는 데에도 도움이 될 수 있습니다. 만약 자신이 트라우마의 후유증을 겪고 있다면 다음 섹션의 자기 관리를 참고하시기 바랍니다.

가족 및 기타 자연적 지원을 위한 셀프 케어

누군가를 지원하는 것은 중요하고 보람 있는 일입니다. 하지만 힘들고 피로감을 유발할 수도 있습니다. 이런 피로는 누군가의 웰빙을 위협할 수 있습니다. 또한 지원을 제공하는 능력에 위협이 될 수도 있습니다.¹⁰ 번아웃에는 여러 가지 요인이 있습니다. 여기에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 헌신의 압박에 점점 노출됨.
- 시스템을 포함하여 다른 사람으로부터 지원을 받지 못한다고 느낌.
- 희망의 상실.
- 진전이 없음.
- 집중적인 접촉의 축적.

번아웃의 가능한 증상:

- **압도당함:** 필요한 일을 할 수 없다고 느낌.
- **정신 건강에 영향:** 정서적 과민성, 공감 능력 부족, 기분 변화, 무력감.

"간병을 하는 사람으로서 가장 어렵지만 가장 중요한 부분은 자기관리에 시간을 들이는 것입니다. 에너지를 회복하고 간병을 할 수 있는 능력을 키우는 것은 자기 관리이지만 종종 소홀히 여겨집니다."

- 간병의 춤: 간병인을 위한 조화 안내

⁸ 장점 기반 접근 방식에 대한 자세한 내용은 [정신 건강 회복을 위한 장점 기반 접근 방식](#)을 참조하세요.

⁹ 다른 사람과 공간을 함께하는 것에 대한 자세한 내용은 [누군가와 공간을 함께하는 것이 실제로 무엇을 의미하는가](#)라는 제목의 영상을 시청하세요.

¹⁰ 번아웃에 대한 자세한 내용은 [간병인 번아웃](#)에 대한 기사를 참조하세요.

CARE 법: 가족 자료 안내

- **신체 건강에 영향:** 피로 등 부정적인 신체 증상이 나타납니다.
- **대인관계 및 의사소통 문제:** 그냥 그만두고 싶은 느낌, 약속을 지키지 못하고, 너무 부정적이거나 비판적인 감정.
- **자가치료:** 긴장을 풀고 대처하기 위해 물질이나 해로운 습관에 의존하는 것입니다. 해당 물질에는 술, 담배, 약물 또는 음식이 포함될 수 있습니다. 습관에는 과소비나 도박이 포함될 수 있습니다. 이런 것들은 기분 좋은 호르몬을 분비합니다. 이는 단기적으로 우울증을 상쇄할 수 있습니다. 하지만 장기적으로 문제를 일으킬 수도 있습니다.

번아웃 증상을 느낀다면, 자신의 웰빙을 어떻게 개선할 수 있을지 생각해 보세요. 스트레스를 줄이는 데 무엇이 도움이 될지 생각해 보세요. 여기에는 산책도 포함될 수 있습니다. 또한 영적 수행, 건강한 행동의 우선 순위, 상담 등이 포함될 수도 있습니다. 승리를 축하하고, 직면한 어려움을 애도해 보세요.

당장 필요한 **자가치료(SOS)** 목록을 만들 수 있습니다. 이 목록에는 최소한 5 가지의 안전하고 실용적인 자기 치료 도구가 포함되어야 합니다. 이러한 것들은 스트레스가 많은 상황에서 진정하는 데 도움이 될 수 있습니다. 압도당했을 때 이러한 조치를 취할 수 있습니다. 또한 트리거가 걸리기 직전에 적용해도 됩니다. 이 목록에는 좋아하는 음악 재생 듣기, 상황에서 벗어나기, 공을 꼭 쥐어짜기, 빠른 걸음으로 걷기, 3 분 동안 호흡 휴식 취하기 등이 포함될 수 있습니다. 이 목록은 신체의 코르티솔 수치를 낮추고 편안함을 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다. 이런 것들로 장기적으로 문제가 해결되지 않을 수도 있습니다. 하지만 빠른 완화 효과를 줄 수는 있습니다.

자기 관리 전략과 번아웃 전략에 대한 자세한 내용은 [자원봉사 지원자로서 트라우마 인지 치료 적용](#)을 참조하세요.

가족을 위한 행동 단계

이 섹션에서는 CARE 절차에 참여하는 가족을 위한 권장 행동 단계를 공유합니다. 이는 심각한 정신 질환을 앓고 있는 친척을 지원하는 시작점이 될 수 있습니다. 이러한 행동 단계 중 다수는 오랫동안 사랑하는 사람을 부양해 온 가족에게는 익숙할 수 있습니다.

행동 단계 1: CARE 참여자의 정신 건강 전문가와 협력하기 위해 노력합니다.

권장되는 행동 단계 중 하나는 CARE 참여자의 정신 건강 전문의와 협력하는 것입니다. "삼각 간병" 관계에서 참여자, 가족 구성원, 참여자의 정신 건강 서비스 제공자는 함께 일합니다. 이와 같이 함으로써 참여자의 목표와 우려를 뒷받침할 수 있습니다. 삼각 관계는 서로가 제공하는 지식과 이해에 대한 상호 존중을 바탕으로 구축됩니다. 예를 들어, 정신 건강 서비스 제공자는 효과적인 치료 및 서비스에 대한 전문적인 지침과 이해를 제공할 수 있습니다. 가족 구성원은 참여자의 내력, 정체성, 선호도 및 문화에 대한 이해를 제공할 수 있습니다.¹¹ CARE 참여자는 자신이 선호하는 치료법(및 그 이유), 참여 선호도, 트리거, 전반적인 목표 및 우선순위를 제공할 수 있습니다.

가족 구성원이 CARE 참여자의 행동 건강/의료 팀과 효과적으로 협력할 수 있는 다른 방법이 있습니다.

- 참여자의 동의를 받아 참여자와 치료사가 함께 치료 세션에 참석합니다. 의사소통 패턴과 스타일을 논의할 수 있습니다.
- 치료 환경 밖에서도 그 사람의 행동을 살펴봅니다. 그러한 관찰 결과를 치료사와 공유할 수 있습니다. 이는 치료 플랜을 세우는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 치료, 약물의 효과적인 사용, 회복 목표를 방해하는 모든 것에 대한 해결책을 찾기 위해 의료진과 협력합니다.

행동 건강 팀과 직접적인 관계가 없는 가족 구성원의 경우, 치료사와 협력하는 것이 어려울 수 있습니다. 특히 CARE 참여자가 가족과 건강 정보를 공유하는 데 동의하지 않은 경우에

¹¹ 스코틀랜드 정신 건강 관리의 모범 사례 안내: 간병의 삼각형에서 발췌한 "간병의 삼각형"에 대한 정보.

<https://carers.org/다운로드/자료-pdfs/간병의삼각형-제3판.pdf> 자세한 내용은 [의미 있는 커뮤니티 생활을 위한 파트너십: 재활 및 회복 기반 관행](#)을 참조하세요.

CARE 법: 가족 자료 안내

그렇습니다. 기억하세요: HIPAA 는 의료 제공자가 가족과 공개적으로 대화하는 것을 종종 금지합니다. 하지만 가족들이 의료 제공자와 정보를 공유하는 것을 막지는 못합니다.

행동 단계 2: 개인이 목표를 달성하고 회복할 수 있도록 지원합니다.

또 다른 행동 단계는 CARE 참여자가 목표를 달성하도록 돕는 것입니다. 목표는 "나는 독립적으로 살고 싶다"가 될 수 있습니다. 이 행동 단계에는 회복을 지원하는 것도 포함됩니다. 예를 들어, 그들은 일과 사회 활동을 재개할 수 있을 만큼 만성 증상을 잘 관리하고 싶어합니다. 목표가 참여자의 필요와 선호도에 따라 결정되면 참여자의 동기가 높아질 가능성이 있음을 유념하세요.

CARE 치료팀이 문제 해결 활동과 목표 설정을 주도할 가능성이 높습니다. 하지만 이는 가족이 목표 설정 전략을 이해하는 데 도움이 될 수도 있습니다.

가족들은 먼저 친척의 회복 목표에 대해 물어볼 수 있습니다. 그들은 이러한 목표를 이해하고 수용하려고 노력해야 합니다. 그들은 친척이 소중하게 여겨지는 일을 추구하도록 격려할 수 있습니다. 예를 들어, 오랜 친구와의 재연결을 제안할 수도 있습니다. 그들은 또한 친척이 원하는 삶의 질을 달성하도록 지원할 수 있는 다른 방법을 찾을 수 있습니다.¹²

목표 설정 접근 방식의 예

이러한 도구는 임상이가 사용할 수 있습니다. 하지만 가족 구성원끼리 상호작용할 때 이러한 모델을 사용할 수도 있습니다.

역방향 플랜 목표 설정(여기에 예시 있음)

해당 참여자의 우선순위를 강조하고 가치를 부여하는 간단하고 전술적인 도구입니다.

전략은 명확한 최종 목표를 식별하는 것부터 시작됩니다. 그런 다음, 그 목표에 도달하기 위한 단계를 역순으로 설정합니다.

문제 해결 접근 방식

목표의 우선순위를 정합니다. 브레인스토밍을 통해 해결책을 모색하고 각각의 장단점을 분석합니다. 해결책을 선택하고 다음 단계를 실행합니다.

¹² 목표 설정에 대한 자세한 내용은 [정신분열증 치료 목표](#) 및 [정신 건강 서비스 제공에서의 목표 플랜](#)에 관한 기사를 참조하세요.

행동 단계 3: 의사소통 및 관계 패턴을 재평가합니다.

세 번째 행동 단계는 가족 구성원들이 서로 소통하는 방식을 되돌아보는 것입니다. 가족들은 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓고 있는 친척에게 지원을 제공하면서 다양한 감정을 느낀다고 종종 말합니다. 이러한 감정에는 사랑, 희망, 슬픔, 피로, 좌절 등이 포함될 수 있습니다. 하지만 어떤 반응은 증상을 악화시킬 수도 있습니다. 이런 반응은 높은 수준의 비판, 적대감, 감정적 과잉 관여를 만들어냅니다. 아래에 이를 간략하게 설명했습니다. 더 나은 결과를 얻으려면 가족 구성원들이 몇 가지 기술을 시도해 볼 수 있습니다. 더욱 자주 즐거운 감정을 표현할 수 있습니다. 더욱 긍정적인 요청을 할 수 있습니다. 경청, 즉 적극적인 청취를 연습할 수 있습니다. 그리고 언제나 비난 받지 않고 불쾌하거나 어려운 감정을 표현할 수 있습니다.

이런 것들이 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓고 있는 사람과의 가족 간 소통에서 무엇을 의미할까요? 몇 가지 방법을 통해 CARE 참여자는 더 많은 지원을 받는다고 느낄 수 있습니다. 차분하며 격려하는 어조를 사용하고, 상대방의 장점을 파악하고, 긍정적인 의견을 말하는 것이 여기에 포함됩니다. 이를 통해 참여자들은 집과 커뮤니티에서 성공할 수 있는 능력을 키울 수 있습니다.

CARE 절차에서 가족 구성원들이 한 걸음 물러나 자신의 의사소통 스타일을 평가하는 것이 중요합니다. 다음과 같은 신호를 찾아 이를 확인할 수 있습니다.

따뜻하고 친근한 의사소통의 예:

- 인내심과 수용심을 보여주는 어조를 사용합니다.
- CARE 참여자가 가족에게 어떻게 긍정적으로 기여하는지 나타내어 보입니다.
- 참여자를 도울 때 미소를 짓고 차분하게 말합니다.
- 참여자가 일상 활동을 최선을 다해 관리하도록 격려하고, 필요한 경우 도움을 줍니다.

표현된 감정

연구자들은 이러한 의사소통 접근 방식을 가족의 "표현된 감정"(expressed emotion) 또는 "EE"라고 부릅니다. "낮은 EE" 가족은 비판 수준이 낮습니다. 또한 그들은 적대감 수준이 낮고 감정에 과도하게 관여하는 경향이 있습니다. "낮은 EE" 가족의 경우 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓고 있는 친척들은 더 나은 지원을 받는다고 느끼는 경향이 있습니다. "높은 EE"를 가진 가족은 비판, 적대감, 감정적 과잉 참여가 높습니다. 정신분열증 스펙트럼이나 다른 정신병을 앓고 있는 친척들은 응급 정신과 치료가 필요할 가능성이 더 높습니다.

정신분열증 환자의 가족의 높은 수준의 감정 표현에서 발췌한 감정 표현에 대한 정보.

CARE 법: 가족 자료 안내

비판, 적대감 및 감정적 과잉 참여의 예:

- 분노, 거부, 우울감 또는 비난을 표현하는 어조를 사용합니다.
- 참여자가 문제를 일으키는 사람이거나 부담스러운 사람이라는 것을 암시합니다.
- 참여자를 도울 때 짜증을 냅니다.
- 참여자의 일상 활동을 제한합니다. 여기에는 가족의 주방에서 직접 음식을 요리하는 것을 허용하지 않는 것이 포함될 수 있습니다.
- 참여자의 행동을 통제합니다. 여기에는 너무 큰 소리로 말하거나 너무 많이 말하는 것을 자주 바로잡는 것이 포함될 수 있습니다.

부정적인 의사소통으로 어려움을 겪을 때, SOS 목록과 같은 자기 관리 전략을 참고하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

행동 단계 4: 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병 장애와 그 삶의 경험에 대한 더 깊은 이해를 개발합니다.

상황에 대한 지식이 힘입니다. 다음 행동 단계는 정신분열증 스펙트럼이나 다른 정신병적 장애에 대한 더 깊은 이해를 개발하는 것입니다. 증상, 이용 가능한 치료법, 치료법의 이점과 부작용 등이 여기에 포함될 수 있습니다. 이러한 뇌 질환을 앓는 사람의 경험에 대해 더 많이 배우는 것도 포함됩니다. 가족들은 질병으로 인해 현실과 환각을 구별하는 데 따르는 어려움과 낙인에 대해 알게 될 수도 있습니다. 이 정보는 가족들이 정신분열증 스펙트럼이나 다른 정신병을 앓고 있는 사람들과 더 나은 관계를 맺는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 이를 통해 가족 구성원이 친척의 지원 요구에 더 잘 대응할 수 있습니다.

정신분열증에 대한 개요를 보려면 [자원봉사 지원자를 위한 정신분열증 스펙트럼 장애 및 증거 기반 치료에 대한 교육 시리즈를 참조하세요.](#)

어떤 사람이 증상과 합병증을 겪을 때, 가족들은 무슨 일이 일어나고 있는지 알지 못할 수 있습니다. 그 사람의 행동에 화를 내거나 좌절할 수도 있습니다. 증상과 합병증을 이해하는 것은 여러 가지 면에서 가족에게 도움이 될 수 있습니다. 친척을 더 잘 이해할 수도 있습니다. 임상가와 더 나은 협력을 할 수 있습니다. 그리고 친척의 회복을 위해 노력할 수도 있습니다.

정신분열증 스펙트럼이나 다른 정신병적 장애에 대한 정보 출처는 많습니다. [가족 심리교육 \(FPE\)](#)에 대한 아래 섹션을 참조하세요. 국립 정신 건강 연구소 [웹사이트](#)에는 [정신 분열증에 대한 개요](#)와 다른 특정 주제에 대한 자료가 있습니다. [정신분열증 스펙트럼 또는 기타 정신병](#)

CARE 법: 가족 자료 안내

장애를 이해하기 위한 CARE 특정 자료에 대한 섹션 아래에는 기타 신뢰할 수 있는 정보 출처가 포함되어 있습니다.

행동 단계 5: 가족 지원 네트워크를 구성하여 함께 계획합니다.

또 다른 유용한 조치는 가족 지원 네트워크를 함께 계획하는 것입니다. 이 네트워크에는 CARE 참여자가 신뢰할 수 있는 지원자로 선택한 가족 구성원이나 다른 사람들이 포함됩니다. 이 행동 단계에는 다양한 활동이 포함될 수 있습니다.

- 가족 간병 계획을 작성합니다. 이 계획으로 가족 구성원과 지원자 간에 지원 업무를 분할합니다. 이러한 구분은 한두 사람에게만 지원 업무를 맡기는 것을 피합니다. 예를 들어, 가족의 간병 계획에는 참여자를 약속 장소까지 데려다줄 사람을 포함할 수 있습니다. 또한, 참여자가 즐기는 활동에 다양한 가족 구성원을 참여시키고 의사소통 계획을 수립하는 것도 포함될 수 있습니다.
- 가족들은 정신 건강 위기 대응 계획을 세우기 위해 함께 노력할 수도 있습니다. 위기가 *발생하기 전에* 이 작업을 수행하는 것이 중요합니다. 정신 건강 위기 대응 계획에는 비상 상황에서 무엇을 해야 하는지에 대한 구체적인 내용을 넣습니다. 여기에는 자료, 약물 정보, 지침 또는 바램이 포함될 수 있습니다. (예시 템플릿은 아래 링크를 참조하세요.)
- 가족 구성원들이 스스로 지원을 받고 자기관리를 실천할 수 있는 방법을 계획하도록 고려하세요. 가족들은 함께 또는 개별적으로 계획을 세울 수 있습니다. 가족들은 2차 트라우마를 겪고 소진감을 느낄 수도 있습니다. 간병에 따른 스트레스는 다른 가족 구성원과의 관계에도 영향을 미칠 수 있습니다. 가족 구성원들은 간병에서 주기적으로 휴식을 취하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 이런 휴식은 짧을 수도 있고 길 수도 있습니다. 이것은 일반적으로 "유예"라고 알려져 있습니다.

정신과적 사전 지시는 자발적으로 작성하는 법적 문서입니다. 향후의 정신 건강 치료에 대한 개인의 구체적인 지시나 선호 사항이 여기에 포함됩니다. 자세한 내용은 정신과적 사전 지시에 대한 교육을 참조하세요.

캘리포니아 사전 건강 지시 양식을 다운로드하려면 정신과적 사전 지시에 관한 국가 자료 센터의 캘리포니아 양식을 참조하세요. 정신과적 사전 지시 양식은 SAMHSA의 정신과적 사전 지시에 대한 실용 안내를 참조하세요 <https://www.samhsa.gov/자료/ebp/실용-가이드-정신과-사전-지시사항>.

가족 심리교육 (FPE)

가족 심리교육(FPE) 코스에 참여하면 정신분열증 스펙트럼이나 다른 정신병에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다. FPE 는 체계적인 교육적 개입입니다. 임상, 동료 지원자 또는 다른 진행자가 여러 세션을 진행합니다. 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓고 있는 사람의 가족이 모여 친척의 질병에 대해 알아봅니다. 그들은 또한 친척을 돕는 가장 좋은 방법을 배울 수 있습니다. 세션에는 종종 주제가 있습니다. 예를 들어, 정신분열증 스펙트럼이나 다른 정신병을 앓고 있는 사람들과 더 나은 관계를 맺기 위한 의사소통 기술이 주제가 될 수 있습니다. 또 다른 주제는 정신 건강 치료에 대한 개인의 참여를 촉진하는 것입니다.

FPE 세션에 참여하는 것은 다른 서비스에 참여하는 것과 다릅니다. 가족 치료, 가족 회의 또는 기타 정신 건강 치료에 참석하는 것이 여기에 포함될 수 있습니다. FPE 는 종종 이런 서비스에 효과적인 추가 기능이 됩니다. FPE 의 목표는 가족 구성원이 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓고 있는 친척을 돕는 방식을 개선하는 것입니다. FPE 는 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓는 사람들의 가족 관계를 강화하고 치료 결과를 개선할 수 있습니다.

FPE 참여로 기대할 수 있는 것

FPE 프로그램은 세션의 회수와 직접 진행하는지 온라인으로 진행하는지 여부가 다르지만, 모두 유사한 접근 방식을 취합니다. 가족은 회복 중인 사람과 그들의 의료 제공자와 함께 치료의 파트너가 됩니다. 의료진은 정신분열증 스펙트럼이나 다른 정신질환을 앓고 있는 사람에 대한 관찰 결과와 다른 정보를 치료를 제공하는 팀과 공유합니다. 의료진은 친척과 서비스 제공자들과 협력하고 지원하며 일합니다. 그들은 재발을 예방하는 동일한 목표를 가지고 있습니다.

FPE에서 논의되는 내용은 무엇입니까?

- 정신분열증 스펙트럼 또는 기타 정신병 장애에 대한 정보, 뇌 질환 및 치료법.
- 의사소통, 문제 해결 및 대처와 같은 기술 구축.

FPE는 어떻게 구성되어 있나요?

- 일반적으로 8~12회 세션으로 제공되지만 더 길게 지속될 수 있음.
- 회의는 연속으로 진행됩니다.
- 각 회의에는 토론할 특정 주제가 있을 수 있습니다.

FPE에는 누가 포함되니까?

- 단일 가족 또는 진행자가 이끄는 8~12개 가족 그룹이 포함될 수 있음.
- 대부분 또는 모든 교육 세션에 회복 중인 개인이 포함됩니다.

CARE 법: 가족 자료 안내

FPE 프로그램은 또한 다음과 같은 원칙을 사용합니다.

- 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓고 있는 친척의 요구 사항에 가족이 주의를 기울일 수 있도록 돕습니다. 여기에는 임상적 요구와 사회적 요구가 모두 포함됩니다.
- 가족들에게 친척이 치료 계획을 준수하도록 가장 잘 지원하는 방법을 알려줍니다. 여기에는 약물도 포함됩니다.
- 가족 구성원들이 친척의 정신 건강 치료 프로그램에 대해 어떤 기대를 가지고 있는지 알아보고 회복 진행 정도를 살펴봅니다.
- 가족이 친척을 부양할 수 있는 능력의 장점과 한계를 평가합니다.
- 가족들에게 다른 사람의 정서적 고통에 민감하게 대처하도록 가르칩니다. 이를 통해 갈등을 해결할 수 있습니다.
- 가족 구성원이 위기 대응 계획을 세우도록 도와줍니다. 또한, 정신 건강상의 긴급 상황을 처리하기 위한 지원을 찾을 수 있도록 도와줍니다.
- 가족 간의 의사소통을 개선하는 방법을 가르쳐줍니다.
- 가족 구성원들에게 체계적인 문제 해결 기술을 교육합니다.

FPE 에 대한 증거

연구 결과 FPE 와 다른 가족의 개입이 얼마나 효과적인지 밝혀졌습니다. 이와 같은 개입은 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓는 사람들이 회복 과정에서 좌절이나 재발을 겪는 것을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 정신병원으로 다시 입원하는 것을 피하는 데 도움이 될 수도 있습니다. 2022년에는 10,000 명 이상의 개인을 대상으로 한 90 건의 이전 연구에 대한 개요가 나왔습니다. 가족의 개입이 이러한 좌절을 막는 데 도움이 되는 것으로 나타났습니다. 가족의 개입은 다른 유형의 개입보다 더 많은 효과를 보여주었습니다. 연구된 모든 가족 개입 가운데 FPE 가 12 개월 재발률이 가장 낮았습니다. 재발률은 9.7%였습니다. 다른 재발률은 다양했습니다. 체계적인 가족 중심 개입의 경우 16.3%에서 일반적인 임상 치료의 경우 37%까지 다양했습니다.

다른 연구 조사에서는 FPE 가 병원 재입원을 필요로 하는 증상 재발률을 낮추는 것으로 나타났습니다. 또한 사회적, 직업적 기능도 향상되었습니다. 여기에 더하여 FPE 는 더 나은 약물 복용 준수와 관련이 있는 것으로 나타났습니다.

정신분열증 재발 예방을 위한 가족 개입에서 발췌한 FPE 가 재발에 미치는 영향에 대한 데이터.

CARE 법: 가족 자료 안내

FPE 제공자와 연결

정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓고 있는 환자를 가족이 지원하는 데 도움이 되는 많은 자원이 있습니다. [CARE 법 자료 센터](#)에 대한 교육 웨비나와 NAMI 및 기타 조직의 FPE 자료가 여기 포함됩니다.

NAMI의 가족 대 가족 커리큘럼은 미국에서 가장 큰 FPE 프로그램입니다. 이는 8회의 무료 교육 프로그램입니다. 이 프로그램은 정신 건강 문제를 겪고 있는 사람의 가족, 연인, 친구를 대상으로 합니다. 캘리포니아에서는 4시간짜리 [가족 및 친구 세미나](#) 시범 프로그램도 제공됩니다(대면 수업만 가능).

FPE는 다양한 주제를 다루는 증거 기반 프로그램입니다. 이들 주제에는 효과적인 의사소통과 문제 해결, 연민을 바탕으로 한 지원 제공, 위기 대처, 치료 및 요법을 포함한 정신 건강 문제의 영향 등이 포함됩니다.

가족 구성원은 [NAMI 웹사이트에서 가장 가까운 NAMI 가족 대 가족\(Family-to-Family\) 프로그램을 찾을 수 있습니다](#). 해당 지역에서 프로그램을 이용할 수 없는 경우, [지역 NAMI 지부에 연락하여 프로그램을 시작할 수 있습니다](#). NAMI 웹사이트에는 [가족 및 간병인을 위한 자료](#)도 있습니다.

주 전체에 NAMI CA 지부가 있습니다. [클릭하여 가까운 NAMI 지부를 찾아보세요](#).

가족을 위한 자료

추가 자료 연결

FPE는 가족 구성원을 위한 체계적인 학습 환경을 제공하지만, 모든 사람에게 적합한 옵션은 아닐 수도 있습니다. 심각한 정신 질환을 앓고 있는 사람들을 지원하는 방법에 대해 알아볼 수 있는 다른 자료도 있습니다. CARE 법에 대해 광범위하게 알아볼 수 있는 자료도 있습니다.

다음 자료는 가족에게 도움이 될 수 있습니다.

- NAMI 캘리포니아(CA)의 [CARE 법에 관한 자료\(짧은 교육 동영상 포함\)](#)
- NAMI의 [가족 및 보호자를 위한 자료](#)
- NAMI의 [자신의 문화적 배경에 맞는 정신 건강 관리 찾기 자료](#)
- [정신 건강 문제가 있는 사랑하는 사람을 위한 간병인 행동 네트워크 토론 포럼](#)
- 간병인 행동 네트워크의 [가족 간병인을 위한 10 가지 팁](#)

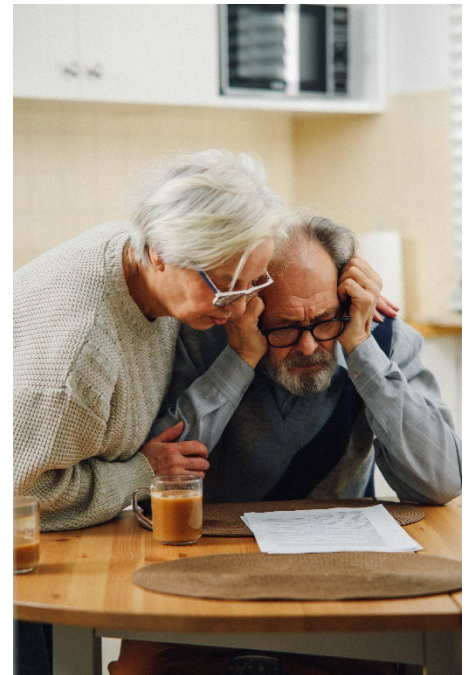
CARE 법: 가족 자료 안내

- [자기 자신을 돌보는 것에](#) 대한 가족 간병인 연대 자료
- 매우 행복한 정신(Very Well Mind)의 [정신분열증 간병 정보](#)
- SMI/AOT 에 대한 [치료 옹호 센터](#) 자료
- 심각한 정신 질환자를 위한 옹호 가족([FASMI](#))
- 정신분열증 및 정신병 행동 연대의 [간병인 툴킷](#)
- LEAP 연구소 [자료](#)
- 청소년, 젊은 성인 및 가족을 위한 [CalHOPE](#) 정신 건강 지원

지원 네트워크 개발

많은 가족들은 자신의 경험을 공유하는 다른 사람들과 교류하는 것이 도움이 된다고 생각합니다. 가족들은 유용한 정보 제공에 도움을 줄 수 있습니다. 그들은 회복력을 뒷받침하는 도구에 대해 논의할 수 있습니다. 그리고 가족들은 시스템을 탐색하기 위한 자료와 전략을 공유할 수 있습니다. 지원 네트워크를 개발할 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

- 종교나 신앙 기반 단체와 교류. 예배소에서는 종종 추가 지원을 제공합니다. 이런 것들은 개별적으로 또는 회원들을 위해 그룹으로 진행됩니다.
- 가족의 문화적 요구에 부응하는 지역 조직이나 지원 그룹을 찾으세요.
- 동료 조직이나 실제 경험이 있는 개인과 교류.
- 지역 지원 그룹을 시작하는 것을 고려하세요. 이는 비공식적인 모임이 될 수 있습니다. 일부 도시와 카운티 정부에서는 지원 그룹을 시작하기 위한 보조금을 제공합니다.



카운티 기반 프로그램

많은 카운티 행동 건강 기관에서 지원을 합니다. 자원, 지원 그룹, 점심 식사 및 학습, 모바일 위기 대응, 가족 동료 지원 등이 여기에 포함될 수 있습니다. CARE 법 자원 센터에는 [카운티 디렉토리](#)가 있습니다. 이곳에서 활성화된 CARE 웹사이트가 있는 카운티를 찾을 수 있습니다.

자신이 거주하는 카운티의 행동 건강 기관에 연락하여 해당 카운티 내 가족들이 이용할 수 있는 자원, 프로그램, 지원 그룹이 무엇인지 알아보세요.

CARE 법: 가족 자료 안내

정신 질환에 대한 국가 연합(NAMI) 캘리포니아

NAMI CA 는 지원 그룹을 제공합니다 일부는 정신 건강 문제가 있는 사람들을 위한 것입니다. 이를 **NAMI 연결(Connection)** 그룹이라고 합니다. 이 그룹은 또한 정신 건강 문제를 가진 사람의 가족, 연인, 친구를 위한 지원 그룹을 제공합니다. 이를 **NAMI 가족 지원 그룹**이라고 합니다. NAMI 가족 지원 그룹은 정신 건강 문제가 있는 사랑하는 사람을 지원하는 실제 경험을 가진 가족 구성원이 주도합니다. 이러한 상태에는 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병이 포함될 수 있습니다. 다른 심각한 정신 질환도 포함될 수 있습니다. 그룹은 구조화된 모델을 따릅니다. 이를 통해 모든 참여자가 자신의 이야기를 공유하고 필요한 도움을 찾을 수 있는 기회를 갖게 됩니다. 그룹은 정기적으로 모임을 갖습니다. 그들은 종종 가상 옵션을 제공합니다. 이를 통해 전국의 사람들은 어디에 있든 지원을 받을 수 있습니다. **가까운 NAMI 가족 지원 그룹 찾기** 그러한 곳이 없다면 **지역 NAMI 지부에 연락**하여 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병을 앓고 있는 가족이나 사람들을 위한 그룹을 시작하는 것에 대해 알아보세요.

정신분열증 및 정신병 행동 연합

정신분열증 및 정신병 행동 연합은 가상으로 모임을 가질 수 있는 옵션을 제공합니다. 그들은 주중 매일 회의를 갖습니다. **해당 웹사이트에서 등록**할 수 있습니다.

소셜 미디어의 지원 그룹

다음에 포함한 기타 지원 그룹도 소셜 미디어 앱에서 이용할 수 있습니다.

- **정신분열증 가족 지원 그룹**(페이스북)
- **부모 지원 네트워크**(가상; 계정 필요)
- **정신분열증이 있는 사랑하는 사람의 가족과 간병인을 위한 지원**(페이스북)
- **r/ 정신분열증 가족**(Reddit)

관련 진단에 대한 지원 그룹

관련 진단에 대한 지원 그룹 역시 유익할 수 있습니다. 이는 유사한 특성과 과제를 가지고 있기 때문입니다. 또한 많은 사람들이 여러 가지 진단을 받게 됩니다. 예를 들어, **우울증 및 양극성 장애 지원 연합(DBSA)**에는 지원 그룹이 있습니다. 오프라인 수업과 온라인 수업이 모두 있습니다. 많은 수업이 가족을 대상으로 설계되었습니다.

정신분열증 스펙트럼 또는 기타 정신병 장애를 이해하기 위한

CARE 특정 자료

정신분열증 스펙트럼이나 다른 정신병적 장애, 치료 옵션, 지원 의사 결정, 정신과적 사전 지시서 작성, 트라우마 중심 치료 및 정신분열증 스펙트럼이나 다른 정신병적 장애를 앓는 사람들과 의 상호 작용에 필요한 기타 정보를 알아보는 것이 도움이 될 수 있습니다. **CARE 법 자료 센터**는 녹화된 웨비나와 교육 자료를 보유하고 있습니다. 여기에 도움이 되는 주제가 포함되어 있습니다.

NAMI의 가족 대 가족

정신 질환을 앓고 있는 성인의 가족을 대상으로 한 NAMI 동료 교육 프로그램입니다.

이 프로그램은 증거 기반 프로그램(EBP)입니다. 이 프로그램의 연구 기반에 대한 자세한 내용을 구하고자 하면 namieducation@nami.org로 이메일을 보내세요.

교육	설명
가족 심리교육 소개 (링크)	가족 심리교육을 정의합니다. 여기에는 정신분열증 스펙트럼이나 기타 정신병 장애에 대한 가족 심리교육의 결과와 연구가 포함됩니다.
CARE 절차에서의 가족의 역할(링크)	가족 구성원이 CARE 절차에 어떻게 참여할 수 있는지 논의합니다. 청원인, 자원봉사 지원자 또는 비공식적인 지원을 통한 참여가 여기 포함됩니다. CARE 절차에 참여하는 가족이 고려할 수 있는 자세한 행동 단계를 설명합니다.
자원봉사 지원자를 위한 지원 의사 결정(링크)	지원 의사 결정(SDM)을 정의하고 주요 개념을 강조합니다. SDM 프레임워크에 따라 응답자가 스스로 결정을 내릴 수 있도록 지원하는 방법을 설명합니다.
자원봉사 지원자로서 중립성 유지 (링크)	지원자와 응답자의 관계를 논의합니다. 응답자의 자기결정을 전적으로 지지하는 것의 중요성을 검토합니다. 시나리오는 서로 다른 관계가 어떻게 지원되는 의사결정 절차에 어려움을 줄 수 있는지를 보여줍니다.
정신과적 사전 지시사항(링크)	정신과적 사전 지시사항(PAD)의 배경, 목적, 증거를 검토합니다. CARE 절차에서 PAD의 '언제', '누가', '어떻게', '무엇'에 대해 논의합니다.

CARE 법: 가족 자료 안내

교육	설명
<p>정신분열증 스펙트럼 장애 및 자원봉사 지원자를 위한 증거 기반 치료(링크)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 부: 정신분열증의 기본: 정신분열증에 대한 개요를 제공합니다. 정신분열증 진단의 시기와 방법에 대해 논의합니다. 관련 장애, 연관 진단, 합병증에 대한 개요도 여기 포함됩니다. • 2 부: 정신분열증에 대한 증거 기반 실무: 정신분열증 환자를 치료하는 데 사용되는 접근 방식과 실무를 소개합니다. 특정 개인 중심적 접근 방식, 적극적인 커뮤니티 치료, 약물 치료가 여기 포함됩니다. • 3 부: 정신분열증 환자 지원: 정신분열증 환자를 지원할 때 고려해야 할 개념을 소개합니다. 도움이 되는 전략을 제공합니다. 환각과 망상에 대처하는 방법, 트라우마 중심 접근법 사용, 관계 구축, 그들의 입장에서 생각하는 방법 등 유용한 전략을 제공합니다. 이러한 증세를 가진 사람들에게 적용할 수 있는 복구 및 지원되는 의사결정 모델을 검토합니다.
<p>시리즈:자원봉사 지원자를 위한 트라우마 인지 치료(링크)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 부: 트라우마 인식 치료의 기초: 트라우마와 트라우마 인지 치료를 정의합니다. 트라우마의 일반적인 원인이 되는 요소를 식별합니다. 트라우마가 어떻게 반응을 촉발하고 뇌와 행동에 영향을 미치는지에 대한 개요를 제공합니다. • 2 부: 트라우마 중심 치료의 목표와 원칙: 트라우마 중심 치료의 목표와 원칙을 설명합니다. 안전, 협력, 신뢰성과 정직, 권한 부여, 긍정적인 동료 및 자연적 지원(예: 친구 및 소셜 네트워크 구성원)이 여기 포함됩니다. 또한 문화, 역사, 젠더 문제도 논의합니다. • 3 부: 자원봉사 지원자로서 트라우마 인지 치료 적용: 트라우마 인지 접근법을 사용하여 지원자가 상황을 진정시키는 데 도움이 되는 도구의 개요. CARE 참여자를 지원하는 사람들의 회복력을 증진하는 방법을 논의합니다.

CARE 법: 가족 자료 안내

CARE 절차를 이해하기 위한 자료

이 자료는 또한 가족이 CARE 절차를 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이러한 교육은 무엇을 기대해야 할지 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다.

교육	설명
지원자를 위한 CARE 절차 개요(링크)	CARE 법에 대한 배경 지식, 절차 내 역할, 법원 절차에 대한 간략한 설명입니다.
자원봉사 지원자를 위한 CARE 계약 및 CARE 플랜 개요(링크)	CARE 절차에서 서비스에 이르는 세 가지 주요 경로를 개요로 설명하고 비교합니다. 여기에는 자발적 참여, CARE 계약, CARE 플랜이 포함됩니다. CARE 계약과 CARE 플랜의 요소에 대해 설명합니다. 또한, CARE 계약과 CARE 플랜을 개인의 필요에 맞게 개별화하는 것이 중요합니다.
CARE 법을 통해 제공되는 주거 지원, 서비스 및 지원: 지원자를 위한 교육(링크)	이 섹션에서는 CARE 법에 따른 주거 지원 및 커뮤니티 지원에서 자원봉사 지원자의 역할에 대한 개요를 설명합니다. CARE 절차에 포함될 수 있는 주거 지원 및 지원에 대한 세부 정보입니다. 여기에는 주거 지원 우선 접근 방식, CARE 참여자를 위한 주거 지원 연속체의 스냅샷, 주거 지원과 커뮤니티 지원에 특화된 CARE 계약과 CARE 플랜의 요소가 포함됩니다.
CARE 법에서의 지원자 역할(링크)	사례 연구를 통해 자원봉사 지원자의 역할을 살펴봅니다. 또한 CARE 법 자원봉사 지원자의 책임, 요구 사항 및 구성 요소를 간략하게 설명합니다.