붙임. 가정통신문

아이가 자주 불안하다고 하는데, 불안도 병인가요?

불안이란?

불안은 누구나 경험하는 감정이고, 일시적인 불안과 공포는 정상발달 과정 중 흔히 나타나는 현상입니다. 하지만 심각한 불안은 학교, 가정 등에서의 일상생활 전반에서 문제를 일으키고 고통을 안겨 줍니다.
일반적인 방법으로 통제하기 어렵고 반복적으로 고통을 겪고 있다면 전문적인 치료가 필요할 수 있습니다.

CHECK LIST 아이와 함께 체크해 보세요.

◇ **공황장애**

- ✓ 호흡곤란, 가슴 답답함, 심장 박동 증가, 발한, 기절, 죽을 것 같은 생각 등과 같은 증상
- ✓ 발작이 재발할 것에 대한 과도한 걱정
- ✓ 공황 발작과 관련 있다고 생각하는 장소(사람 많은 곳, 좁은 터널 등)나 교통수단 회피

◇ **범불안장애**

- ✓ 통제되지 않는 과도한 불안과 걱정의 장기간 지속, 불안과 연관된 다양한 신체 증상(불면, 근긴장도 증가 등)

◇ **강박장애**

- ✓ 신체 오염에 대한 생각, 문단속에 대한 걱정, 대칭적인 물건 배치에 대한 집착 등이 머리 속에 반복적으로 떠오르고 행동으로 옮기지 않을 시 불안감 증가
- ✓ 불안을 덜기 위한 과도하고 반복적인 행동 예로 20~30분씩 손을 씻어 습진이 생기거나, 오랫동안 칫솔질을 하여 잇몸이 손상되는 등의 증상

◇ **특정 공포증**

- ✓ 특정 조건에서 과도하게 상승한 불안으로 행동이 통제되지 않음.

◇ **사회 공포증**

- ✓ 다른 사람들 앞에서 말하거나 행동하는 것을 매우 힘들어함.

가정에서 이렇게 도와주세요!

공감	부모님의 공감은 아이들에게 큰힘이 됩니다. 아이의 힘든 감정을 부모님도 이해한다는 마음을 전달해주세요. 공감이란 타인의 경험과 마음 상태를 인정하고, 상대방에게 이를 알려주는 것입니다.
안심	아이들은 즐겁고 행복한 기분이 들지 않는 것이 자신에게 문제가 있다고 걱정할 수 있습니다. 감정에는 정답이 없습니다. “그럴 수 있어”라고 안심시켜 주세요.
수용	아이의 감정을 인정한다고 알려주세요. 그리고 수용해 주세요. 수용은 아이의 경험과 마음상태를 평가하지 않고 있는 그대로 받아주는 것입니다.
멈춤	아이의 기분을 ‘고쳐주려고’ 시도하지 마세요. “그렇게 화낼 일이 아니잖아.”, “그만큼 이야기했으니 기분 좋아진거지?”라며 아이의 기분을 바꾸려하지 마세요. 부모님의 말을 멈추고 아이의 말을 들어주세요.

북구정신건강복지센터는 부산시와 북구의 지원을 받아 부산대학교 산학협력단에서 위탁운영하고 있는 정신건강 전문기관으로 북구지역주민들의 정신건강증진과 자살예방을 위하여 통합적인 정신건강서비스를 제공하고 있습니다. 더불어 본 센터 아동·청소년팀에서는 학생 및 학부모님을 대상으로 정신건강증진사업을 진행하고 있습니다. 도움이 필요하신 학부모님들께서는 담임교사 또는 상담실 통해 신청이 가능하며, 전화 신청 051-334-3200, 북구정신건강복지센터 홈페이지를 통해서 상담 신청이 가능합니다.