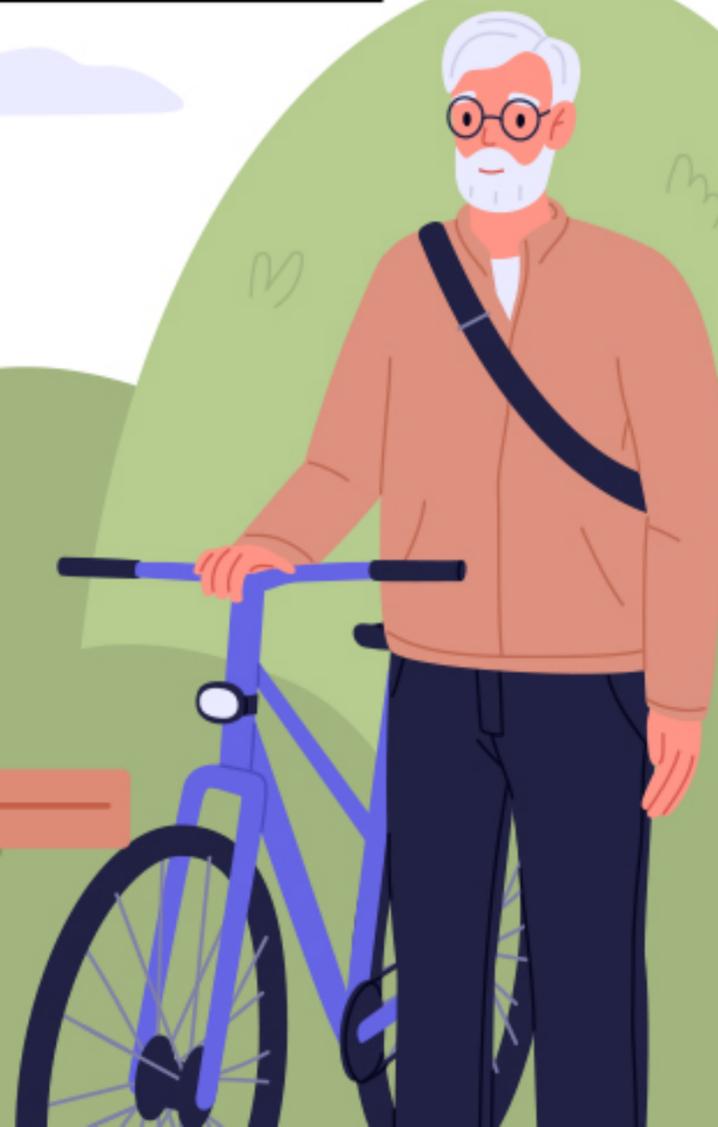


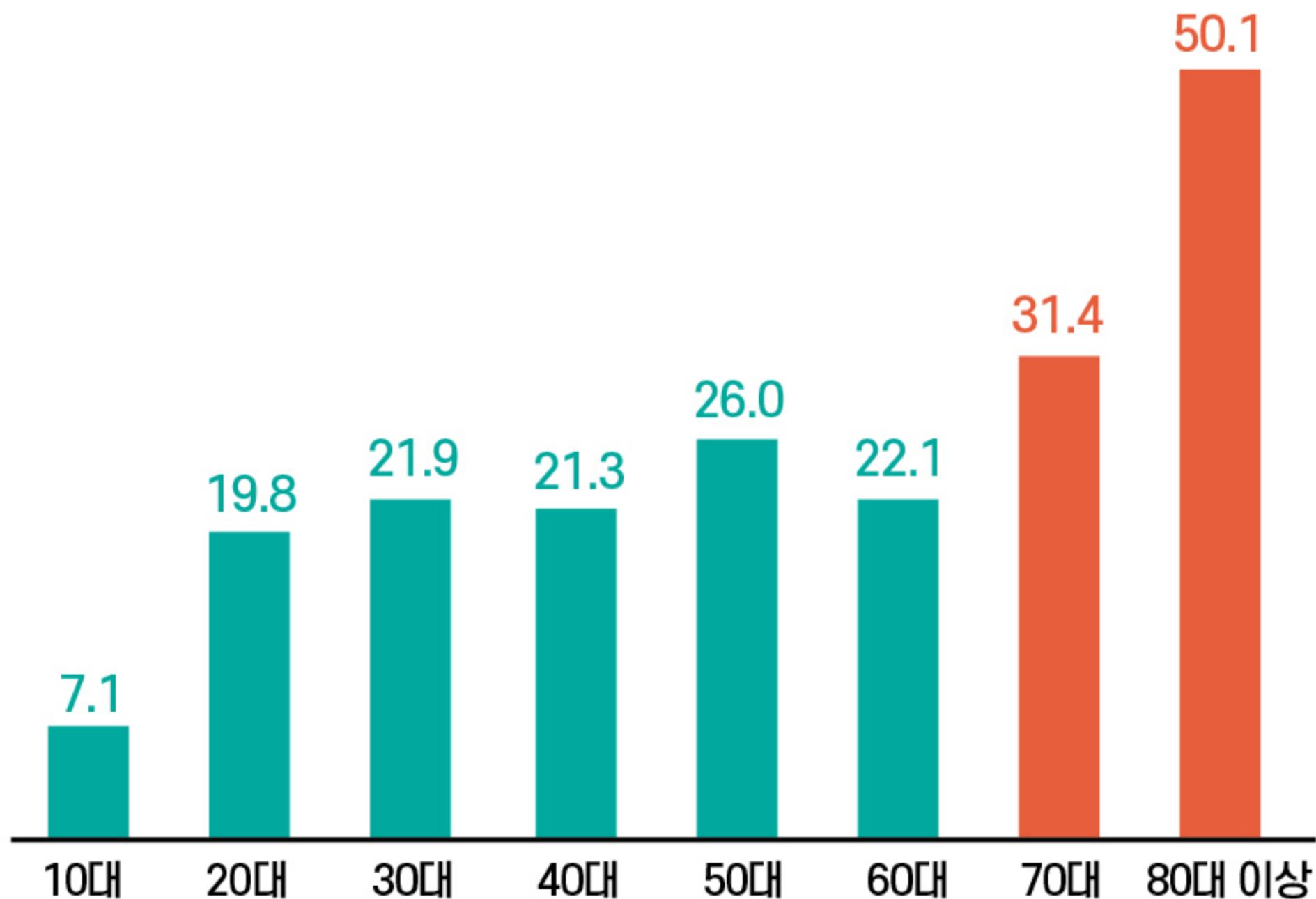
서울시자살예방센터가 함께합니다.

노인 마음알기

- 자살예방 편 -



2022년 연령대별 자살률을 살펴보면
80대 이상, 70대의 자살률이 높게 나타나고 있습니다.



2022년 서울시 연령대별 자살률(인구 10만명 당 명)

노인의 자살위험 요인에 대해 알아보까요?

신체적 질병(만성 통증)

상실의 경험을 통한
스트레스

... 정신건강 문제

고독

무망감

...

경제적 어려움

처방약을 포함한
약물 사용의 문제

사회적 고립/ 관계 단절



노인의 자살경고징후에 대해 알아보까요?

- ✓ 몰래 약을 모으거나 자살 도구를 가지고 있다
- ✓ 중요한 것을 남에게 주거나 주변을 정리한다
- ✓ 자살하겠다는 이야기를 하거나 암시를 준다
- ✓ 죽음에 대한 관심과 자살계획에 대한 언급을 한다
- ✓ 우울감이나 절망감을 자주 표출한다
- ✓ 혼자 있으려 하고 대화를 회피한다

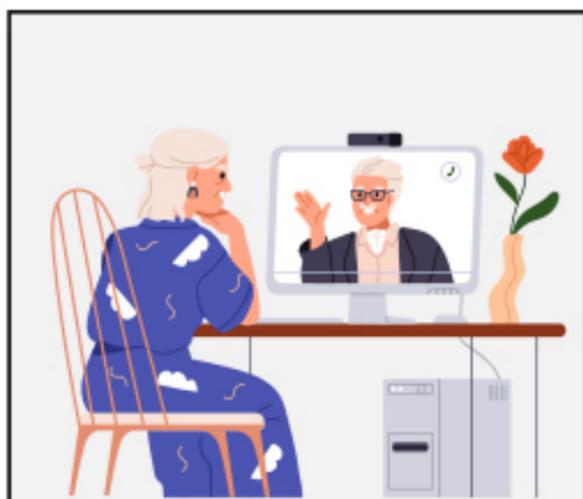


자살사망자 중 **91.7%**는 자살 전 경고신호를 보였지만,
경고신호를 인지하는 경우는 **32.7%**로 나타났습니다.

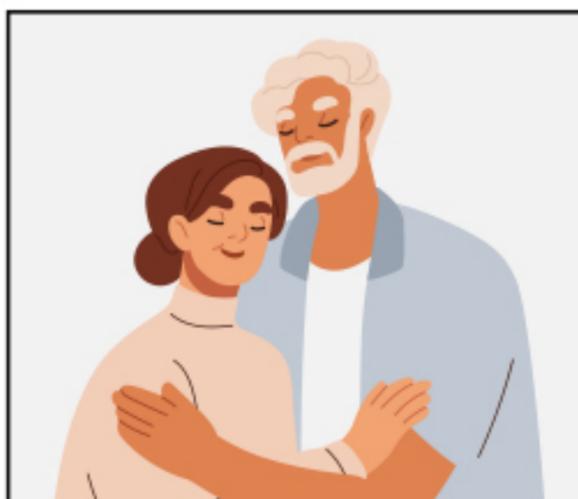
노년기(65세 이상) 자살사망자의 심리부검 결과를 보면
다른 생애주기에 비해 **친밀한 대상 없이**
혼자 지내는 비율이 높은 것으로 나타났습니다.



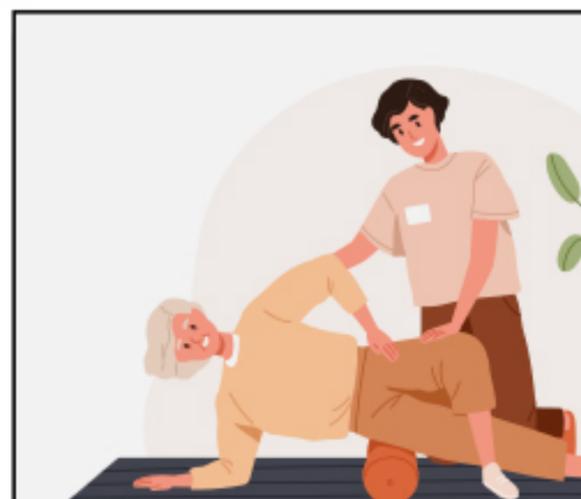
노인의 자살예방활동에 대해 알아보까요?



힘든 부분
이야기할 수 있는
친구 사귀기



한 달에 한번
가족과
시간 보내기



노인이 참여할 수 있는
다양한 프로그램과
시설 이용하기

무엇보다 중요한 건 가족과 주변인들의 관심입니다.

지금 주변 노인에게 전화해 안부를 물어보는건 어떨까요?

노인을 위한 생.명.존.중 전략에 대해 알아보까요?

생 생하게 포착하기

자살위험신호를 보내고 있는지, 말, 행동, 상황의 변화를 포착해주세요.
너무힘들어요. 이렇게 살아서 뭐하나 '이렇게 살바에 죽는게 나아. 살기 싫어요'



S-생명지기
보러가기

명 확하게 물어보기

자살에 대해 생각하고 있는지 명확하게 물어봐주세요.
최근에 무슨 일이 있었는지, 혹시 자살에 대해 생각하고 있는지 물어보며 이야기를 시작해야합니다.

존 중하는 태도로 들어주기

비난이나 조언하지 말고 있는 그대로 이야기를 들어주세요.
“무슨 일이 있었는지 좀 더 이야기를 해 줄 수 있겠어? 많이 힘들었구나”

중 요한 사항 전해주기

자살생각으로 힘들어하는 사람에게 전문기관을 알려주고, 동의를 받아 연결해주세요.
1577-0199, 1393은 24시간 전화 상담이 가능하며 생명이 위험하다고 생각되는
응급상황이라면 본인의 동의가 없더라도 112, 119에 신고해 안전을 먼저 확보해주셔야 합니다.

노인을 위한 마음건강 지원정보를 알아보까요?

생명이음 청진기 사업

마음의 어려움이 있는 경우,

동네 병·의원(한의원,내과,가정의학과 등)에서 진행하는

우울 검사를 통해 나의 **마음건강 상태**를 확인하고 **상담**을 받아보세요.



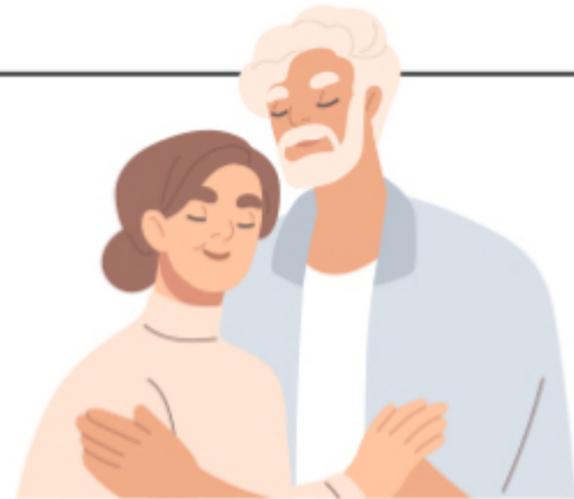
- * 설문 결과에 따라, 동의하에 자치구 보건소로 의뢰가 이루어집니다.
- * 선별검사 및 상담에 대한 비용은 발생하지 않습니다.
- * 참여 의료기관은 자치구 별로 상이합니다.

생명이음 청진기사업
참여 의료기관
확인하기



마음 건강 지원기관을 알아보까요?

자살예방상담전화 109



자치구 정신건강복지센터

강남구 정신건강복지센터	02-2226-0344	서대문구 정신건강복지센터	02-3140-8081
강동구 정신건강복지센터	02-471-3223	서초구 정신건강복지센터	02-2155-8215
강북구 정신건강복지센터	02-985-0222	성동구 정신건강복지센터	02-2298-1080
강서구 정신건강복지센터	02-2600-5926	성북구 정신건강복지센터	02-2241-6301
관악구 정신건강복지센터	02-879-4911	송파구 정신건강복지센터	02-402-5871
광진구 정신건강복지센터	02-450-1895	양천구 정신건강복지센터	02-2061-8881
구로구 정신건강복지센터	02-861-2284	영등포구 정신건강복지센터	02-2670-4793
금천구 정신건강복지센터	02-3281-9314	용산구 정신건강복지센터	02-2199-8340
노원구 정신건강복지센터	02-933-4591	은평구 정신건강복지센터	02-351-8680
도봉구 정신건강복지센터	02-2091-5223	종로구 정신건강복지센터	02-745-0199
동대문구 정신건강복지센터	02-963-1621	중구 정신건강복지센터	02-2236-6606
동작구 정신건강복지센터	02-820-4072	중랑구 정신건강복지센터	02-3422-5921
마포구 정신건강복지센터	02-3272-4937	성북구 자살예방센터	02-916-9119