

# Muan Web Contents

2021년 12월 01일 12시 28분



# 목차

목차	2
자살	3
자살의 유형	3
자살 시도 동기	3
자살 징후	3
자살위기 대처방법	3

## 자살의 유형

### ■ 자살사고

- 사람이 살아가면서 무심코 하는 “죽겠다, 죽고 싶다.” 고 지나치듯이 일회적으로 하는 생각부터, 어떻게 죽어야겠다는 계획을 세우는 것까지 포함됩니다.

### ■ 자살시도

- 구체적인 행동으로 표현(유서작성이나 소지품 처분 등)된, 그러나 죽음으로 끝나지 않는 자해행동으로 볼 수 있습니다.

### ■ 자살완료

- 자살시도나 자살행동의 결과가 죽음으로 나타나는 것입니다.

## 자살 시도 동기

[질병관리본부]

나이	1순위	2순위	3순위
10~19세	부모와의 갈등	친구와의 갈등	직장 또는 학교문제
20~29세	연인과 갈등	우울증	부모와 갈등
30~39세	배우자와 갈등	우울증	연인과 갈등
40~49세	배우자와 갈등	우울증	채무
50~64세	배우자와 갈등	우울증	자신의 질병
64세 이상	자신의 질병	우울증	자녀와 갈등

## 자살 징후

언어적 징후	상황적 징후	행동적 징후	후기 우울증 증상
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 죽고 싶다.</li> <li>■ 끝내고 싶다.</li> <li>■ 내가 없으면 더 편해질 것이다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 배우자의 죽음</li> <li>■ 말기 질환진단</li> <li>■ 친구에게 이유없이 선물제공 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 불규칙 수면, 식사</li> <li>■ 짐 정리</li> <li>■ 유언장</li> <li>■ 장례계획 세우기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 신체기능에 관심</li> <li>■ 자존심 저하.</li> <li>■ 무가치함</li> <li>■ 공포, 불안표현</li> </ul>

## 자살위기 대처방법

개인	가족
----	----

개인	가족
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 모든 일에 긍정적인 생각</li> <li>▪ 적극적인 문제 해결력</li> <li>▪ 주변에서 조언 구하기</li> <li>▪ 미래에 대한 긍정적인 기대</li> <li>▪ 자신에 대한 가치를 높게 판단하는 자존감</li> <li>▪ 정신건강상담전화 1577-0199 도움요청</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족 간의 긍정적지지 제공</li> <li>▪ 긍정적인 가족가치관, 결속력</li> <li>▪ 경제적 안정 제공</li> <li>▪ 정신건강증진센터 및 전문기관 도움요청</li> <li>▪ 관심을 갖고 이야기를 들어주기</li> </ul>

---

COPYRIGHT © MUAN-GUN. ALL RIGHTS RESERVED.

MUAN

# Web Contents

 무안군