

HCPSS 에서 드리는 공지사항

부모님과 가디언들께,

러시아에서 유래되어 현재 미국에서 인기를 얻고 있는 소셜 미디어 게임 "Blue Whale Challenge" (푸른 고래 도전)에 대한 경종을 울려드리고자 합니다. 이것은 10 대를 겨냥한 위험한 게임으로 50 일에 걸친 과제에 참여하게 하는 것인데, 마지막 도전 과제가 참가자로 하여금 자살로 죽음을 맞이하면 "이기는" 게임입니다.

하워드 카운티에 Blue Whale Challenge 로 인한 사고가 보고된 것은 아직 없습니다. 그러나 메릴랜드 학교 안전 센터는 이 게임이 미국 전역의 예비 십대 및 십대들 사이에서 인기를 얻고 있다는 성명서를 발표했습니다. 수도권에서 한 건의 사고가 주목을 끌었습니다. 메릴랜드대학 학교정신건강센터는 부모와 가디언들을 위해 다음과 같은 지침을 발표했습니다:

- 아이에게 이 게임에 대한 지도를 해주십시오. 누군가가 Blue Whale Challenge 에 관여되어 있다면, 사용 도구가 작동을 잘 하지 않을 수 있습니다. 도구 작동을 도와줄 수 있다 하시고 도움을 줄 수 있는 어른들이 있다는 메시지를 보내십시오. 아이가 우울증 징후를 보일 것 같으면, 정신 건강 전문인에게 꼭 연결시켜 주십시오.
- 아이의 전자도구를 모니터 하십시오. 그들이 사용하는 웹사이트, 링크, 소셜미디어 앱에 관해 이야기 나누세요. 돌보미의 경우 브라우저와 검색 기록(search histories)을 통해 사용 현황을 모니터할 수 있습니다.
- 심리적 좌절감의 징후를 아시기 바랍니다. 행동의 변화(예를 들어 감정 폭발이나 외톨이로 있으려는) 혹은 신체상의 문제(예를 들어 체중 감소나 증가; 식욕 상실), 좌절, 슬픔, 무로함 그리고 우울증 등의 징후가 관찰될 수 있습니다. 우울증 양상을 보게되면, 혹시 자살을 생각하는건 아닌지 물어보십시오. 자살에 관해 묻는다고 자살할 위험이 높아지는 것은 아닙니다.
- 우울증에 대해 아이와 이야기 나누십시오. 아이와 대화할 때, 어떤 생각을 하고 있는지 들어주시고, 평정을 유지하십시오, 그리고 비판하지 마십시오. "그걸 극복해야지."와 같은 문장은 피하시기 바랍니다. 아이의 건강이나 안전에 대해 염려될 정도이면 지역사회나 학교의 정신 건강 전문가와 이야기 하십시오.
- 도움을 청하십시오. 누군가 즉각 상해를 입히거나 자살할 것 같은 긴박한 상황이면 911 에 전화 하십시오. 만약 우울증 징후가 보이되, 긴박한 위험이 느껴지지 않다면, 상대방에게 다음 연락처들을 통해 도움받도록 권장해 주십시오:
 - Grassroots Crisis Intervention(풀뿌리 위기 중재) 센터: 410-531-6677
 - Maryland Suicide Hotline(메릴랜드 자살방지 직통전화):1-800-422-0009
 - National Suicide Prevention Hotline(전국 자살방지 직통전화):1-800-273-TALK (8255)
 - Crisis Text Line(위기 텍스트 전화) 741741 로 텍스트

여름철이 되면서, 수많은 게임과 영화, 텔레비전 드라마 및 기타 영향을 미치는 것들에 대한 지속적인 각성이 얼마나 필요한지 모르겠습니다. 이번 여름에 자녀의 정신적 혹은 정서적 웰빙에 대해 염려가 되신다면, 커뮤니티 소재 정신 건강 담당자에게 도움을 받으시거나 학교의 상담교사, 학교의 심리상담자 혹은 자녀 학교의 학생 서비스 스태프에게 연락하시기 바랍니다. 기타 도움될만한 자원을 다음과 같이 소개해 드립니다:

- 도움이 필요한 아이들에게 이야기할 때 <http://www.apa.org/helpcenter/help-kids.aspx>
- Connect Safely 를 통해 얻으실 수 있는 부모 가이드 <https://www.connectsafely.org/guides-3/>
- 사이버상 괴롭힘 방지 <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/prevention>