

THE QUARTERLY

이해관계자 뉴스레터 - 여러분의 목소리를 위한 플랫폼



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.



소개

말하세요. 공유하세요. 경험하십시오.

로스앤젤레스 카운티 정신건강부 (LACDMH) 와 인종차별금지, 포용, 연대 및 권한 부여 (ARISE) 부서는 이해관계자, 파트너, 그리고 무엇보다도 경험 이 풍부한 개인을 위해 특별히 고안된 다음 분기별 뉴스레터를 공유하게 되어 기쁩니다. 정신 건강 소비자, 옹호자, 동료 지지자 또는 동맹자 등, 이 공간은 귀하의 것입니다.

이번 분기에 초점을 맞춘다: 봄과 여름의 리뉴얼과 성장을 받아들이다

봄의 활기찬 기운에서 여름의 햇살 가득한 날까지 활기찬 스트레칭을 진행 하면서, LACDMH는 이 계절적 전환이 웰빙을 향한 개인적 및 집단적 여정에 무엇을 의미하는지 잠시 멈추고 생각해 보시기 바랍니다.

이번 분기 뉴스레터는 계절적 갱신과 성장, 새로운 의도를 심고, 우리의 웰빙 을 돌보고, 더 긴 날들을 지나는 것에 대해 생각하는 시간을 주제로 합니다. 로스앤젤레스와 같은 역동적인 장소에서 계절의 변화는 성찰, 재결합 및 활 기를 되찾을 수 있는 기회를 제공합니다.

다음과 같은 질문을 드렸습니다.

- 이러한 계절을 개인적인 변화와 정신 건강의 기회로 어떻게 받아들이는가?
- 자신과 지역사회 내에서 어떤 방식으로 치유와 성장을 키우시나요?

자연 속에서 보내는 조용한 시간, 소중한 사람들과 함께 나누는 식사, 새로운 창작 활동, 자기 관리에 대한 추천 등 어떤 것이든 체험은 중요합니다.

이 분기별 이슈를 즐기시기 바라며 동료, 이웃, 친구 및 동료의 콘텐츠가 여러분에게 공감되기를 바랍니다. 이 문제를 읽은 후 새로운 것을 배우거나 참여하고 싶은 이니셔티브에 대해 알게 되신다면, 여러분의 의견을 듣고 싶습니다!

DMHCC@dmh.lacounty.gov 로 의견을 알려주세요.

이 문제에 대한 경험을 공유해주신 커뮤니티 이해관계자 여러분께 감사드립니다. 봄과 여름의 따뜻함과 추진력을 통해 우리가 육체적, 정서적, 영적으로 번성할 수 있는 다양한 방법을 탐구해 봅시다.

> 당신을 위해, 당신이 만든 공간.

BERNICE MASCHER

다르고 낮설지만 친숙함

저는 91세 어머니의 주 양육자입니다. 그녀는 여전히 매우 활동적이고 독립적이지만, 저는 그녀의 회사를 유지하고 그녀를 운전하고, 그녀와 함께 심부름을 하고, 그녀와 다른 사람들 사이에 명확한 의사소통이 이루어지도록 하는 것과 같은 작은 일을 돕습니다 (그녀는 듣기 어렵습니다). 집에서 우리는 종종 가까이 앉아서 다양한 일에 집중합니다. 가끔은 조용히 앉아 웃다가 둘 다 졸기 시작한다. 특히 어색하고 불편한 자세에 빠지면 고통스러울 수 있기 때문에 고개를 끄덕이는 데 그다지 관심이 없습니다.

조용한 환경에서 함께 앉아 있는 동안 그녀의 피곤함을 느낄 때 이 반응은 부분적으로 공감하는 분위기라는 결론을 내렸습니다. 그러나 여름철에는 정원을 관리하고, 잡초를 뽑고, 식물에 물을 주고, 마을 곳곳에서 심부름을 하는 경향이 있기 때문에 겨울 블루스일 수도 있습니다. 나는 농담 삼아 몇몇 친구들에게 겨울철에는 어머니와 나는 이불과 옷 겹으로 묶여 앉아 종종 함께 즐기 때문에 동면하는 기분이 들었다고 말했다. 몇 달 동안, 나는 주로 두꺼운 스웨터를 입고 담요의 덮개 아래에서 일하거나 히터 근처에서 몸을 데우거나 차에서 태양 광선을 흡수했기 때문에 전혀 농담이 아닐 수도 있습니다. 마침내 기온이 따뜻해지고 낮이 길어지면 에너지, 자유, 웰빙에 대한 새로운 감각이 생깁니다. 그것으로, 우리는 또 다른 겨울을 통해 그것을 만든 감사가 와서, 우리는 더 깨어 활기차고 다시 우리의 “친숙한 자신”을 느낍니다.

“늦은 오후 햇살을 받으며 새로운 녹색 성장을 보여주는 이른 캐년.”

**마침내 기온이 따뜻해지고 낮이 길어지면
새로운 에너지, 자유, 그리고 행복감이 찾아옵니다.
그리고 또 한 번의 겨울을 이겨냈다는 감사함과 함께
더욱 깨어 있는 기분을 느낍니다.**

지난 시즌에 두 가지 일이 있었을 때 이 경험을 조금 더 평가할 수 있었습니다. 첫째, 몇 주 동안 어머니와 함께 케냐를 여행하는 것이었습니다. 모든 서류 작업, 필요한 지원, 90세 이상의 건강 보험 가입을 계획하는 가장 어려운 여행 중 하나였습니다. 하지만 비가 내리면서 건조하고 먼지가 많은 풍경을 적시면서 따뜻하고 푸르고 울창해졌고, 우리 주변에는 무언가가 피어 있었습니다. 우리가 머물렀던 Little Hands School에서도 특별한 도움이 필요한 아이들이 다른 아이들 옆에서 중요한 기술을 배우고 즐겁게 참여하는 모습이 인상적이었습니다. 그들은 우리를 미소 짓게 만들었고 어머니는 이 기간 동안 매우 활동적이었습니다. 또한 10년 넘게 부재중이어서 모든 것이 얼마나 편안하게 느껴지는지도 놀라웠습니다. 의외로 낮설기도 하고 낯익기도 하고 반갑기도 했다. 그것은 몇 년 동안 포장되어 있던 편안한 신발을 신는 것과 같았지만 여전히 우리에게 잘 맞다는 것을 발견했습니다.



버니스와 그녀의 어머니와의 사진 콜라주.

두 번째 사건은 연초에 LA 화재를 멀리서 경험했을 때였습니다. 몇 달 동안 어머니와 함께 지낸다는 것은 패서디나와 알타디나 지역 주변의 우리 동네 대부분에서 화재가 발생했을 때 이미 대피 명령에서 멀리 떨어져 있었다는 것을 의미합니다. 나는 뉴스 보도를 통해 공포가 전개되는 것을 보았다. 기다리는 것 말고는 할 수 있는 일이 없었다. 3월 중순이 되어서야 내 눈으로 직접 보았다. 비행기 창문에서 처음 목격했는데, 모든 것이 얼마나 푸르른지 보고 깜짝 놀랐습니다. 봄이 왔다. 타버린 동네에 대한 나의 나중의 견해는 슬픔과 불신을 남겼지만, 청소가 얼마나 진행되고 있는지 알 수 있는 약간의 안도감을 남겼고, 이웃과 단체들은 여전히 다양한 방법으로 도움을 주고 있었습니다. 동네는 색다르고 낯설게 느껴졌지만 친숙하고 따뜻했습니다. 이 지역의 트레일헤드는 모두 폐쇄되었으며 최근의 비와 갯벌로 인해 더 많은 파괴를 보여주었습니다. 그러나 놀랍게도 그 한가운데에는 푸른 잔디와 신선한 성장이 있었습니다. 그것은 어떻게 갱신과 복원이 여전히 가능한지, 그리고 종종 우리가 생각하는 것보다 더 가깝다는 것을 상기시켜 주었습니다. 봄의 전형이기도 했다. 겨울은 지나갔고 새로운 생명이 곳곳에 보였다.

봄과 여름은 꽃이 피고, 새 잎이 돋아나고, 정원이 자라는 것처럼 색채가 많고 새로운 삶이 있기 때문에 제가 가장 좋아하는 계절입니다. 날이 길어지고, 햇볕이 따뜻해지며, 마침내 오픈 샌들 대신 동봉된 신발을 벗을 수 있게 되었고, 겨울 내내 나를 따뜻하게 해주는 모든 옷과 담요를 겹겹이 쌓을 수 있게 되었습니다. 이 갱신에 참여하고 친숙한 것을 보고 경험하는 것은 즐거운 일입니다.

네, 겨울은 다시 찾아올 것입니다. 고난, 재난, 우리가 사랑하는 사람들과의 거리도 마찬가지입니다. 최대 절전 모드는 여전히 기다릴 수 있는 기회를 제공합니다. 그러나 새로운 생명이 다시 솟아

날 것입니다. 저는 갱신과 회복을 가져오는 사이클에 대한 개인적인 교훈에 감사하고 감사드립니다. 공동체, 가족과 친구들, 그리고 이 모든 것을 통해 우리를 도우시는 하나님께 감사드립니다. 그것은 또한 친숙함에서 희망, 기쁨, 새로운 에너지, 심지어 위안을 가져다줍니다.

봄은 즐길 수 있는 새로운 계절입니다. 환영합니다.



되기의 계절: 공동체와 자신에 대한 환영의 갱신



데보라 빌라누에바 박사,
DSW, MSW, LCSW

로스앤젤레스에는 가능성 그 자체처럼 느껴지는 늦봄이 있습니다. 화려한 분홍색의 율타리 위로 부겐빌레아가 쏟아지고, 자카란다 나무가 거리의 라벤더를 그림니다. 그렇게 우리는 여름의 정점에 서 있습니다. 마치 도시가 숨을 내쉬는 것 같습니다. 긴 날은 우리를 밖으로 초대하고, 우리의 에너지는 바뀌며, 계절에 따라 리셋이 제공됩니다.

정신 건강 업무에서 우리는 변화에 대해 많이 이야기합니다. 그러나 자연은 줄곧 그것을 모델링해 왔습니다. 봄은 회색 후에 꽃을 피우는 방법을 가르쳐줍니다. 여름은 우리에게 빛을 발하는 방법을 가르쳐줍니다. 그리고 그 사이에서 우리는 성장이 항상 허슬을 의미하는 것은 아니라는 것을 상기시킵니다. 때로는 잠시 멈추고, 반성하고, 간단한 것에서 기쁨을 찾는 것을 의미합니다. 저녁 식사 후 산책, 창턱에서 식물을 돌보고, 신뢰할 수 있는 사람과 웃는 것.

올해의 이 시기는 문화 전반에 걸쳐 깊은 의미를 지니기도 합니다. 자랑스러운 세파르딕 유대인 여성으로서, 저는 샤부웃을 가슴 가까이 두고 있습니다. 전통적으로 추수 축제였던 샤부웃은 또한 시나이 산에서 영적 계시와 집단적 헌신의 순간인 토라를 받는 것을 기념합니다. 배움과 감사, 그리고 새로움의 시간입니다. 우리는 밤 늦게까지 공부하며 지내며, 많은 사람들이 봄의 싱그러움을 울리며 녹음으로 집을 장식합니다. 저에게 있어, 성장은 종종 전통, 서로, 그리고 우리 자신에 대한 경청에서 시작된다는 것을 상기시켜 줍니다.

6월은 또한 일년 중 가장 긴 날인 여름 동지를 맞이합니다. LA 카운티 전역에서 함께 일하는 많은 아메리칸 인디언, 알래스카 원주민 및 원주민 커뮤니티에게 이것은 단순한 천문학적 사건이 아니

라 성스러운 전환점입니다. 동상은 풍요, 땅과의 연결, 영적 균형을 상징합니다. 우리 주변의 빛과 내면의 빛을 모두 존중하는 모임, 기도, 기도의 시간입니다.

그리고 우리가 우리 자신의 건강에 대해 성찰하는 동안, 준은 또한 우리가 막내로 향하도록 상기시킵니다. 6월 초에 많은 사람들이 기념하는 어린이날은 잠시 멈추고 다음 세대를 어떻게 양육하고 있는지 물어보도록 권유합니다. 임상사회복지사로 일하면서 아이들의 회복탄력성을 직접 보았습니다. 그러나 회복탄력성은 혼자서 성장하는 것이 아닙니다. 회복탄력성은 안전한 환경에서, 관계를 긍정하며, 속도를 늦추고 진정으로 그들을 보는 순간에 배양됩니다.

제 인생에서 여름은 항상 다시 중심을 잡는 것이었습니다. 나는 밖에서 더 많은 시간을 보낸다. 나는 마음챙김 의식에 의지한다. 나는 맨발로 땅을 밟았다. 나는 창문을 열고 음악이 흘러나오도록 한다. 다시 만나고 싶었던 친구들을 불러요. 갱신은 시끄럽거나 계획적일 필요가 없습니다. 종종 의도적으로 시작됩니다.

지역 사회 정신 건강에 종사하는 사람들에게는 우리도 회복의 계절을 누릴 자격이 있다는 것을 잊기 쉽습니다. 이 작업은 심오하고 까다롭지만 개인적이든 전문적이든 성장은 고갈된 토양에서 일어날 수 없습니다. 그래서 이번 시즌에 어디에 있든 기쁨의 순간을 찾을

지금에 단순히 하는 것이 아니라 되는 시대가 되도록 합시다. 수 있기를 바랍니다. 작은 승리, 용감한 멈춤, 변화로 축적되는 작은 변화를 존중해 주시길 바랍니다.



KATIE LEE ALHEIM

A Place Called Home 의 직원이 사우스 LA 커뮤니티의 어린이들과 인터뷰

4월은 국가 스트레스 인식의 달이었으며, 올해 사우스 센트럴에 기반을 둔 비영리 단체인 **A Place Called Home (APCH)**은 스트레스에 대한 생각과 그 원인에 대해 봉사하는 청소년 중 몇 명에게 질문하여 인식을 제고하기로 결정했습니다. A Place Called Home은 로스앤젤레스 남부의 청소년과 그 가족에게 30년 넘게 예술, 체육, 교육, 영양, 웰니스 서비스 및 인력 준비에 대한 무료 학교 밖 프로그램을 제공하고 있습니다. APCH가 운영되는 지역 사회는 LA 카운티에서 가장 취약하고 역사적으로 자원이 부족한 지역 중 하나입니다. 가족은 세대 빈곤, 식량 사막, 교육 접근성 부족과 같은 문제에 직면해 있습니다. 이를 변화시키는 것이 APCH의 목표였으며 앞으로도 그럴 것입니다.

APCH는 숙련된 전문가가 수행하는 스페인어와 영어로 APCH 회원과 가족에게 매일 포괄적인 상담 서비스를 무료로 제공하여 회복 탄력성을 키우고, 역경을 극복하고, 긍정적 삶의 결정을 내릴 수 있는 심리적 지원과 도구를 제공합니다.



집이라는 곳, 청춘



KERRY-ANN SLEEP-FRANKEL, LPCC,
정신 건강 서비스 선임 이사

LPCC 의 Kerry-Ann Sleep-Frankel 정신 건강 서비스 선임 이사는 최근 스트레스 관리에 관한 프로그램 회원 몇 명을 인터뷰하여 그들이 얼마나 많은 것을 배웠는지 측정했습니다.

Kerry-Ann Sleep-Frankel: 스트레스란 무엇인가요?

소피아 (초등학생): 제게 스트레스는 압도당할 때입니다. 또는 해야 할 일이 너무 많아 시간과 장소를 잃게 됩니다.

Kerry-Ann Sleep-Frankel: 네, 스트레스를 받았을 때 기분이 나아지는 데 도움이 되는 것은 무엇인가요?

스트레스란 무엇인가요?: 그림을 그릴 수도 있고, 누군가와 이야기를 나눌 수도 있고, 스트레스를 다 털어놓을 수도 있어요. 그리고 가족이 있을 때마다 스트레스나 반려동물이나 형제자매에 대해 말할 수 있어요!

Kerry-Ann Sleep-Frankel: 스트레스를 많이 받는 친구가 있다면 어떻게 하라고 말씀하시겠어요?

소피아 (초등학교 회원): 저는 먼저 그들이 무엇을 좋아하는지 물어볼 것입니다. 그리고 그것을 통해 그들이... 더 나아지는 데 도움이 됩니다. 그런 다음 모든 스트레스를 버리고 알려지지 않은 것을 아름다운 것으로 바꿀 수 있습니다!

Kerry-Ann Sleep-Frankel: 아, 정말 마음에 들어요! 정말 좋은 친구인 것 같네요!

“... 그리고 그곳에서 그들은 모든 스트레스를 버리고 알려지지 않은 것을 아름다운 것으로 바꿀 수 있습니다!”
-이 만 (APCH 이 만)

Kerry-Ann Sleep-Frankel: 그 압도감을 느끼는 것을 진정시키는 데 도움이 되는 것은 무엇입니까?

소피아 (초등학생): 그래서 제가 가장 좋아하는 댄스 스튜디오에 왔어요! 말 그대로 제 두 번째 집입니다. 저는 스트레스를 풀고 모든 것을 춤추기 위해 이곳에 왔습니다. 나는 그것에 대해 이야기하려고 노력하는 것이 매우 나쁘다고 느끼지만, 확실히 운동은 스트레스에 도움이 되는 가장 좋은 것 중 하나입니다.

Kerry-Ann Sleep-Frankel: 스트레스를 느끼는 어린이 또는 성인에게 어떤 조언을 하시겠습니까?

스트레스란 무엇인가요?: 믿을 수 있는 어른과 대화하세요. 믿을 수 있는 어른이 많아요. 일지를 쓰는 것이 자신과 대화할 수 있는 좋은 방법이라고 생각합니다. 다른 사람들과 이야기하는 것이 익숙하지 않은 일이라면, 저는 일지를 쓰는 것이 매우 즐겁고 차분하다고 생각합니다.

Kerry-Ann Sleep-Frankel: APCH 에서 스트레스를 받을 때 어디로 갈 수 있나요?

소피아 (초등학교 회원): APCH 에서는 일을 많이 하지 않거나 무언가를 해야 한다는 압박을 받기 때문에 아무데서나 말하고 싶습니다.

Kerry-Ann Sleep-Frankel: 놀랍네요, 여기서 스트레스를 받는 건 아니죠?

소피아 (초등학교 회원): [고개를 절레절레 흔든다]

Kerry-Ann Sleep-Frankel: 좋습니다! [웃음]



* 여기를 클릭하면 인스타그램에서 인터뷰 전문을 볼 수 있습니다 *

귀하 또는 귀하가 아는 사람이 A Place Called Home 의 프로그램을 통해 혜택을 받을 수 있는 경우, apch.org 에서 저희에 대해 자세히 apch.org 알아보거나 counseling@apch.org 로 이메일을 보내 저희의 정신 건강 서비스에 대해 문의할 수 counseling@apch.org 있습니다.



집이라는 곳, 청춘

KELLY KOZOLOWSKI

학부모 익명

떨어진 꽃잎 하나하나에서 나는 아무것도 정체되어 있지 않고 때로는 고통스러울 지라도 변화는 더 큰 무언가로 가는 문이라는 것을 일깨워 주는 부드러운 메시지를 발견합니다.

계절마다 조용한 초대를 받습니다. 봄은 우리를 깨우기 위해, 여름은 꽃피우기 위해, 가을은 놓기 위해, 겨울은 쉬기 위해 손짓합니다. 수년에 걸쳐, 저는 이러한 자연적인 리듬을 환경 순환뿐만 아니라 우리 자신의 삶에 대한 거울로 보았고, 재정렬하고, 반영하고, 갱신할 수 있는 기회를 제공했습니다.

봄은 피어나는 꽃이나 긴 날 때문이 아니라 봄이 가져다주는 가능성의 에너지 때문에 올해 가장 좋아하는 장이 되었습니다. 나는 그것을 변화의 계절로 받아들인다. 말 그대로 창문을 열고 신선한 공기가 상한 생각을 밀어내는 것부터 시작합니다. 나는 내 물리적 공간을 집안일이 아닌 자기 관리 행위로 취급하면서 의도적으로 청소한다. 숙소를 청소하면 머리가 맑아지고 열린 마음과 좋은 의도로 다음에 올 일을 할 수 있습니다.

육체적, 정신적 건강을 키우기 위해 나는 매일 의식에 정박한다. 스스로에게 영양을 공급할 수 있는 모닝 그린과 콜라겐, 머리를 맑게 하고 새로운 생각을 할 수 있는 공간을 마련하기 위한 매일의 산책, 하루를 마무리하고 하루를 되돌아보는 사우나 세션.

제가 채택한 가장 기초적인 의식 중 하나는 매년 봄에 새로운 것을 심는 것입니다. 창턱의 약초일 수도 있고 냄비에 해바라기 한 송이 일 수도 있습니다. 내 보살핌하에 무언가가 자라는 것을 지켜 보는 것은 시간, 관심, 인내심으로 삶이 항상 다시 번영할 수 있는 방법을 찾는다는 겸손하고 희망찬 증거를 유지합니다.

모든 쓰러진 꽃잎에서 나는 아무것도 정체되지 않고 변화하지 않는다는 것을 부드럽게 상기시켜 주지만 때로는 고통스러운 것이 더 큰 것을 향한 출입구입니다. 계절을 포용하는 것은 순환의 지혜를 신뢰하는 것입니다. 그렇게 함으로써 우리는 우리 자신을 계속해서 새롭게 할 수 있습니다.



희망이 꽃피는 곳

PATRICIA VELIZ MACAL, BA, PCC,
GENERACIONES EN ACCIÓN
의 전무 이사 겸 공동 설립자

영혼의 피난처이자 이주민 공동체를 지원하는 자연.

많은 로스앤젤레스 커뮤니티에서 이민에 대한 소식이 불확실성과 두려움을 불러일으키는 시대에 저는 제 영혼이 숨 쉴 수 있는 공간을 찾고 있습니다. 이끼와 지혜로 뒤덮인 고대의 나무들 사이에서 나는 잠시 멈춥니다. 나는 살아있는 몸통에 손을 얹고 지구가 나를 지탱하고 있음을 느낍니다. 다세대 이민자 가족의 복지를 위한 단체인 Generaciones en Acción의 전무 이사로서 저의 하루는 책임, 회의 및 지역 사회 지원으로 가득합니다. 그러나 일과 어려움 속에서도 의식적인 일시 중지를 추구하는 법을 배웠습니다. 자연으로 나가는 것도 그 중 하나입니다. 나 자신을 돌보는 방식이기 때문에 다른 사람들을 계속 돌볼 수 있습니다.

숲속을 걷고, 신선한 공기를 느끼고, 녹음이 내게 말을 걸게 하는 것... 그것은 내 정신 건강의 일부입니다. 꼭 필요한 것과 나를 연결해주는 처방이 필요 없는 약이다. 이 순간들은 우리가 혼자가 아니며, 삶, 자연, 우리의 뿌리 등 더 크고 깊은 것에 속해 있음을 상기시켜줍니다.

지구와, 우리 조상과, 희망을 가지고 보이지 않지만 강력한 관계를 믿는 것이 우리를, 공동체로서, 지도자로서, 인간으로서 지탱해 줍니다. 왜냐하면 우리가 내부에 잘 있어야만 외부에서 함께 변영할 수 있기 때문입니다.

XIA TATUM

나는 내 인생의 정원사

Rev. 의 Spoken Word Liturgy Xia Tatum

커뮤니티 통화 및 응답

연예인: 장관

사람들: 나는 내 인생의 정원사입니다.

나는 내 인생의 정원사입니다.
나는 내 욕망의 씨앗을 심는다.
나는 내 꿈의 원천을 키운다.
나는 내 인생의 정원사입니다.

나는 내 인생의 정원사입니다.
나는 내 욕망의 씨앗을 심는다.
나는 모든 희망의 성장을 키운다.
나는 내 인생의 정원사입니다.

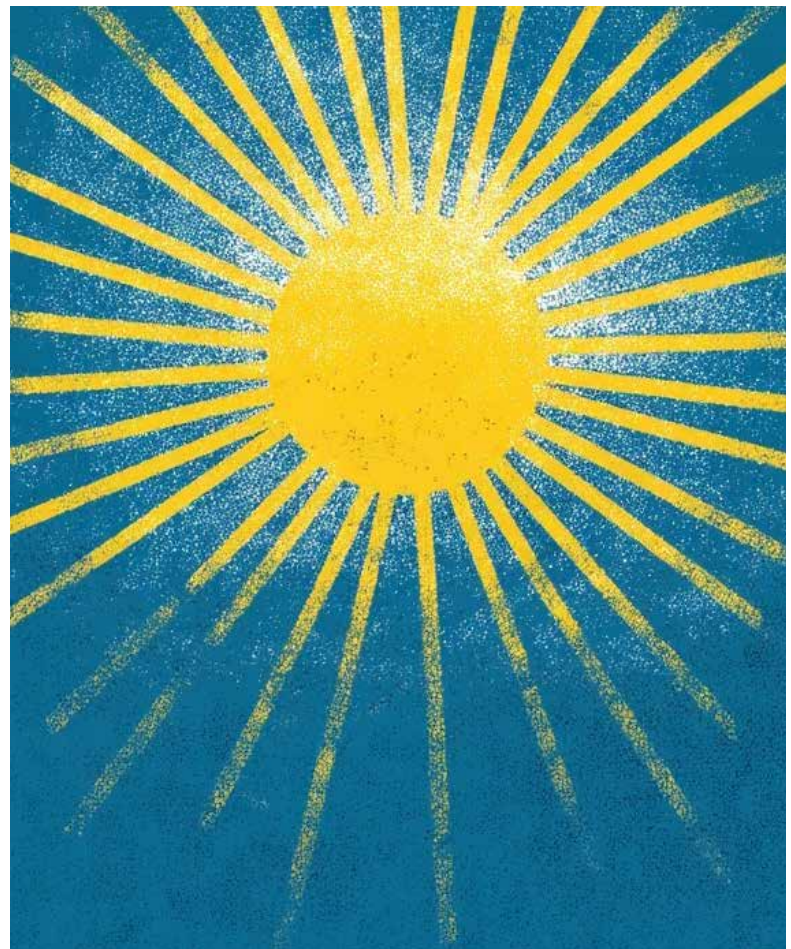
나는 내 인생의 정원사입니다.
나는 내 욕망의 씨앗을 심는다.
나는 빛으로의 나의 출현을 막을 두려움과 제한의 잡초를 버린다.
나는 내 인생의 정원사입니다.

나는 내 인생의 정원사입니다.
나는 내 욕망의 씨앗을 심는다.
나는 나의 가장 높은 열망에 대한 헌신에 물을 준다.
나는 내 인생의 정원사입니다.

나는 내 인생의 정원사입니다.
나는 내 욕망의 씨앗을 심는다.
나는 내 가장 깊은 성장의 교훈을 얻는다.
나는 내 인생의 정원사입니다.

나는 내 인생의 정원사입니다.
나는 내 욕망의 씨앗을 심는다.
나는 내 일과 헌신의 열매를 수확한다.
나는 내 인생의 정원사입니다.

나는 내 인생의 정원사입니다.



YVONNE SANDOVAL

남편의 상실



남편을 잃은 것은 제 인생에서 결정적인 순간이었습니다. 그것은 저와 제 가족에게 엄청난 슬픔, 불안, 불확실성을 가져왔습니다. 그의 부재의 무게는 우리 일상 생활의 모든 측면에 남아 있었고 그 여정을 탐색하는 것은 고립감을 느꼈습니다. 그러나 서비스 지역 7 아버지 및 남성 행사에 참석하는 것은 예기치 않은 위로, 연결 및 치유의 원천이 되었습니다.

이러한 이벤트는 변화하는 계절을 개인의 안녕과 변화의 기회로 받아들이 수 있는 안전한 공간을 제공했습니다. 나는 상실감, 부성애, 정서적 안녕의 어려움을 이해하는 다른 사람들의 공유된 경험에서 위안을 찾았다. 대화, 지원 프로그램, 성찰의 순간을 통해 점차적으로 가족의 재건을 돕는 동시에 정신 건강을 키우는 방법을 배웠습니다.

지역사회 중심의 활동에 참여하면서 신체적, 정서적으로 활발하게 활동하는 것이 중요하다는 것을 다시 한 번 깨닫게 되었습니다. 그룹 토론, 야외 모임 또는 웰니스 워크숍을 통해 한때 압도적으로 느껴졌던 불안과 우울 증에 대처하는 방법을 발견했습니다. 저는 일기쓰기, 심호흡, 자연을 위한 시간 등 마음챙김을 실천하기 시작했습니다. 한 걸음 한 걸음 한 걸음이 일종의 갱신이라는 것을 알고 있었기 때문입니다.

이 사건의 가장 강력한 영향은 아마도 그들이 육성 한 소속감 일 것입니다. 나는 다른 사람들의 이야기를 듣고, 나 자신의 이야기를 나누고, 회복탄력성이 고립된 것이 아니라 자비로운 공동체 안에서 만들어진다는 것을 깨닫는 데 힘을 얻었다. 내가 받은 지원은 나 자신뿐만 아니라 가족을 위해서도 자기 관리를 받아들이고 치유를 우선시하도록 격려했습니다.

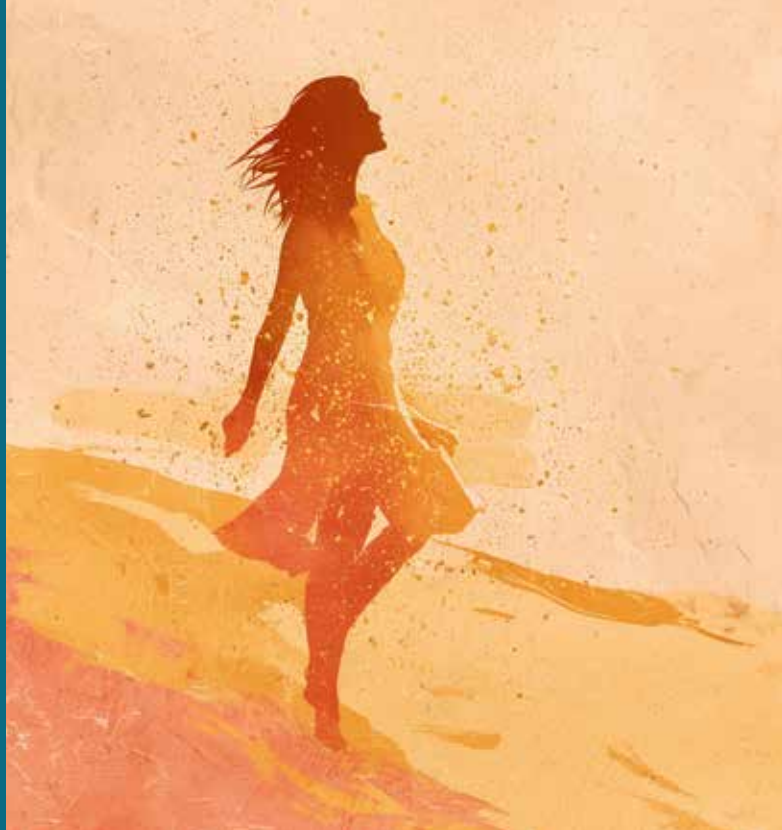
상실은 모든 것을 변화시키지만, 성장과 성찰, 의미 있는 교감을 장려하는 공간을 찾는 것은 우리를 새롭게 하는 길로 인도할 수 있습니다. Service Area 7 Fatherhood 와 Men's Events 는

그 선물을 제공했습니다. 변화가 가능할뿐만 아니라 장려되는 곳입니다. 그리고 그것을 통해 새로운 계절마다 희망을 품을 수 있는 용기를 얻었습니다.

*SALT 연락 담당자에게 공동 의장을 대신하여 제출할 수 있는 권한이 부여되었습니다.

JINEEN BIANCA PERRY-MYLES

단순한 고통 그 이상



제 이야기는 인내, 용기, 분별력, 즉 고통을 통해 목적에 이르는 여정 중 하나입니다. 저는 워싱턴의 타코마에서 자랐습니다. 주로 하얀색의 작은 마을이었죠. 네 살이 되자 이미 트라우마가 내 세계를 형성하기 시작했다. 나는 가정 폭력, 마약 중독, 알코올 중독, 도박, 빈곤, 학대, 포기, 방임에 노출되어 있었다. 인생은 나를 깨뜨리기 위해 고안된 것 같았다

수십 년이 지나서야 이러한 초기 경험이 정신적, 육체적, 영적 건강에 얼마나 큰 영향을 미칠지 몰랐습니다. 저는 성인으로서 급성 불안, 우울증, 자해, 중독을 안고 살아왔습니다. 그런데 어둠에도 불꽃이 남아 있었다. 그 무엇도 내 안의 빛을 끌 수 없었다.

교사, 멘토, 심지어 가족까지 내 성장을 말린 사람들로부터 조롱과 상처를 받았음에도 불구하고 나는 감히 내 상황을 뛰어넘는 꿈을 꾸었다. 어머니는 특히 잔인하고 소홀하셨다. 아버지가 그녀를 떠났을 때, 그녀도 나를 떠난 것 같았다. 나는 그녀의 사랑을 쫓고, 무가치함, 수치심, 절망감과 싸우며 수년을 보냈다. 그녀의 거절은 그 어떤 육체적 상처보다도 깊은 상처를 남겼지만, 내 영혼을 아프게 하지는 않았다.

나는 종종 “당신 같은 사람들은 성공할 수 없습니다.” 라고 자신의 잠재력을 인식하지 못했던 사람로부터 들었습니다. 두려움과 의심은 일찍부터 심어졌지만, 내 안의 조용한 힘은 타인의 한계를 받아들이기를 거부했다. 나는 열심히 공부했고, 더 열심히 기도했지만, 여전히 외롭고 제자리가 아니라고 느꼈다.

아버지의 가족과 함께 살기 위해 로스앤젤레스로 이사했을 때 전환점이 찾아왔습니다. 나는 나를 닮은 사람들에게 처음으로 둘러싸인 잉글우드에서 고등학교를 시작했다. 크리를 여성으로서, 나는 다른 사람들에게 성찰되고 새로운 공동체에 포용되는 것을 느꼈다. 친척들의 사랑과 지지를 받으며 두려움과 불안이 날마다 도전을 거듭하는 가운데서도 뛰어났다.

1999년, 저는 사회학 학위를 받은 1세대 대학 졸업생이 되었습니다. 나

는 소외된 지역사회를 내 지역사회처럼 고양시키기로 결심했다. 저는 Alpha Kappa Alpha (일명) Sorority, Incorporated에 합류했습니다. 이 단체는 서비스, 자매결연 및 우수성에 기반을 두고 있습니다. 1908년 아프리카계 미국인 최초의 여성회로 설립된 이 단체는 다른 곳에서 소외되었을 때 저와 같은 여성들이 탁월하고 성실하게 이끌 수 있는 공간을 만들었습니다.

저는 나중에 조직 관리 석사 학위를 취득했습니다. 하지만 치코 스테이트에서 공부하는 동안 알코올 중독에 빠졌습니다. 나를 망친 건 열 번째 술이 아니라 첫 번째 술이었다. 나는 내가 술에 무력하다는 것을 배웠다. 2007년에 필사적이고 망가진 저는 익명의 알코올 중독자의 방으로 기어들어갔습니다. 나는 아프고 피곤했다.

회복은 모든 것을 변화시켰습니다. 저는 하나님에 대한 믿음과 삶을 위한 새로운 설계를 발견했습니다. 나는 12단계를 따라 스폰서를 얻었고, 나에게 주어진 것을 자유롭게 돌려주었다. 나는 검증을 쫓는 것을 멈추고 영적인 원리에 따라 살기 시작했다. 이 치유의 과정을 통해 저는 더 나은 엄마, 딸, 여자가 되었습니다.

오늘날 저는 목적과 의도를 가지고 살고 있습니다. 나는 더 이상 절망적으로 움직이지 않는다. 나는 신앙으로 걷는다. 나는 자아보다 봉사를, 완벽보다 진보를 믿는다. 매일 저는 “아직도 고통받는 사람을 어떻게 도울 수 있을까?” 라고 묻습니다. 그 질문은 나를 은혜에 근거하게 한다.

내가 어린 자신에게 말할 수 있다면, 나는 이렇게 말할 것이다.

1. 술을 마시지 마세요. 당신의 삶은 더 가치가 있습니다.
2. 포기하지 마세요. 승리할 때까지 끝나지 않습니다.
3. 당신을 위해 결코 의미하지 않았던 것을 쫓지 마십시오.
4. 계속 노력하세요. 고통에는 목적이 있습니다.

경청해 주시고 공유해 주셔서 감사합니다.

제출 마감일 및 정보

이해관계자 뉴스레터 2025년 3분기

9월 3분기 출간을 준비하세요! 이 문제를 확인한 후 다음 문제에 대한 이야기, 예술 또는 창의적인 아이디어를 공유하고 제출할 수 있기를 바랍니다. 제출은 어떤 형식으로든 환영하며 모든 콘텐츠는 LA 커뮤니티의 다양한 목소리를 대변하며 모든 이해관계자 그룹 (예: SALT, UsCC, CCC, Health Neighborhoods, Faith-Based Partners, Peer Counsel) 으로부터 공평하게 요구됩니다.

다음 호의 주제는 “단합의 목소리: 문화, 연민, 교감의 중심”입니다.

여름을 지나 초가을로 접어들면서 LACDMH는 커뮤니티를 초대하여 “통일의 목소리: 문화, 연민 및 교감의 중심”이라는 주제로 예정된 뉴스레터에 대한 이야기, 통찰력, 예술 및 성찰을 공유합니다.

Bebe Moore Campbell National Minority Mental Health Awareness Month in July에서부터 National Suicide Prevention Awareness Month 및 Hispanic/Latino Heritage Month in September의 시작에 이르기까지이 시즌은 모든 지역 사회의 살아있는 경험, 문화적 지혜 및 탄력성을 향상시키는 중요한 순간을 제공합니다.

8월, 괴롭힘을 당하지 않는 달, 국제 우정의 날 (8월 3일), 세계 인도주의의 날 (8월 19일) 은 공감과 연대의 중요성을 일깨우고 서로의 정신적 안녕을 위해 일어서야 합니다.

다음 사항을 검토한 후 제출해주시면 감사하겠습니다.

- 문화적 기반을 둔 정신 건강 관행과 이야기
- 자살 예방 및 치유와 관련된 개인적인 이야기 또는 지역 사회 이니셔티브
- 정신 건강을 증진시키는 친절, 포용 또는 우정의 행위
- 연령 및 정체성 전반에 걸친 정신 건강을 보호하기 위한 괴롭힘 방지 노력
- 라틴계 커뮤니티의 유산과 힘을 기르는 성찰

여러분의 목소리를 들려주세요. 진실을 공유하세요. 교감과 변화를 이끌어내세요.

콘텐츠 제출 방법에 대한 자세한 정보는 이메일 및 기타 채널을 통해 공유되지만, 제출 마감일은 다음과 같습니다.

날짜	결과물
2025년 7월 14일 월요일	있다면, 나는 이렇게 말할 것이다
2025년 8월 1일 금요일	콘텐츠 제출 기한

2025년 3분기 다양성 및 다문화 달력

이해관계자 뉴스레터 2025년 3분기

7월

04 독립기념일 (미국)

05-06 아슈라 (이슬람 공휴일)

07 세계 용서의 날

18 국제 넬슨 만델라의 날 (UN)

24 국제 자기 관리의 날

미국 계절성 정동 장애의 날

개척의 날 (몰몬)

26 미국 장애인의 날/ADA 기념일 (미국)

27 한국전쟁 추모의 날 (한국어)

미국 흑인 여성 임금 평등의 날

한 달 동안의 관찰

장애 자부심의 달
(뉴욕, 미국)

프랑스-미국 문화유산의 달

무슬림 미국 문화유산의 달
(LA 카운티)

전국 소수자 정신 건강 인식의 달

사회 복지의 달

베이 무어 캠벨 국립 소수자 정신
건강 인식의 달

BIPOC (흑인, 원주민, 유색인종)
정신 건강의 달

2025년 8분기 다양성 및 다문화 달력

이해관계자 뉴스레터 2025년 3분기

8월

03 국제 우정의 날

06 살바도르의 날

09 세계 원주민의 날 (UN)
락샤 반단 (힌두교 휴일)

12 국제 청소년의 날 (UN)

15 광복절 (한국)

16 크리스나 잔마슈타미 (힌두교)

17 마커스 가비의 날 (자메이카 아프리카)

19 세계 인도주의의 날

21 전국 노인의 날 (미국)

23 국제 노예무역과 그 철폐 기념의 날

26 전국 여성 평등의 날 (미국)

26-27 가네시 차투르티 (힌두교 축제)

28 워싱턴 행진 60주년 (MLK)

28-29 전국 신앙 HIV/AIDS 인식의 날

30 국가 슬픔 인식의 날

31 국제 과다 복용 인식의 날

한 달 동안의 준수 사항

괴롭힘을 당하지 않는 달 (미국)

전국 흑인 게이 남성 웰빙의 달

전국 시민의 달

전국 웰니스의 달

2025년 9분기 다양성 및 다문화 달력

이해관계자 뉴스레터 2025년 3분기

9월

01	노동절 (미국)	18	국제 동일임금의 날 전국 HIV/AIDS 및 노화 인식의 날 (미국)	한 달 동안의 준수 사항
04	랜터맨법 기념식	20-26	국제 청각장애인 주간 (글로벌)	
04-05	무슬림 휴일	21	국제 평화의 날 (유엔) 세계 알츠하이머 인식의 날 (글로벌)	
06	헝그리 고스트 페스티벌 (중국 공휴일)	22-24	로쉬 하샤나 (유대인 새해)	
07-13	전국 자살 예방 주간	22-10/1	나브라트리 (힌두교 축제)	
10	세계 자살 예방의 날	23	양성애자 가시성의 날 국제 수화의 날 (전 세계)	
11	애국자의 날 (미국) 에티오피아 새해	26	전미 원주민의 날 (미국) 유럽 언어의 날 재활법 기념일	
15	국제 민주주의의 날 (유엔)	27	전국 게이 남성의 HIV/AIDS 인식의 날	
15-19	미국 상원의 영양실조 주간	28	세계 이민 및 난민의 날 (WDMR)	
16	멕시코 독립기념일			

우리 모두에 대해

문화역량위원회

문화 역량 위원회 (Cultural Competency Committee, CCC) 는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강부 (LACDMH) 의 모든 운영에 문화 역량을 주입하기 위한 자문 그룹 역할을 합니다. CCC는 모든 문화 그룹의 요구를 옹호합니다. 멤버십에는 소비자, 가족 구성원, 지지자, 직접 운영되는 제공자, 계약된 제공자 및 지역 사회 기반 조직의 문화적 관점이 포함됩니다. 또한 CCC는 위원회의 사명을 유지하는 데 필수적인 서비스 영역의 임상 및 관리 프로그램, 일선 직원 및 관리의 전문성을 고려합니다. CCC는 공동체 대표인 두 명의 공동 의장이 이끌며 매년 위원회 위원들에 의해 선출됩니다..

dmh.lacounty.gov/ccu/ccc/



모든 사용자를 위한 액세스CC

모든 소외된 문화 공동체를 위한 접근 (UsCC) 소위원회는 정신 건강 서비스법 (Mental Health Services Act) 에 따라 정신 건강 접근성을 높이고 로스앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하기 위해 설립되었습니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/access-for-all-uscc/



아메리칸 인디언/알래스카 원주민

미국 인디언/알래스카 원주민 (AI/AN) 소외 문화 공동체 (UsCC) 소위원회는 정신 건강 서비스법 (MHSA) 에 따라 설립되었으며, 격차를 줄이고 정신 건강 접근성을 높이고 로스앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하는 것을 목표로 합니다. 2010년 미국 인구조사국 (USA Census Bureau) 보고서에 따르면 로스앤젤레스 카운티에는 약 16만 명의 주민이 거주하는 가장 큰 AI/AN 인구가 살고 있습니다.

AI/AN UsCC 소위원회는 LACDMH에 지역 사회 중심의 문화적 특정 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 구현을 위한 프로젝트 개념을 제공하여 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 오명을 줄이며 간병 및 서비스 제공에 대한 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것을 궁극적인 목표로 합니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/american-indian-alaska-native-ai-an-uscc/



아시아인 및 태평양 섬 주민(API)

ASIAN PACIFIC ISLANDER (API) UsCC 소위원회는 정신 건강 서비스법 (Mental Health Services Act) 에 따라 정신 건강 접근성을 높이고 로스 앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하기 위해 설립되었습니다.

API UsCC 소위원회는 LACDMH에 지역 사회 중심의 문화적 특정 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 구현을 위한 프로젝트 개념을 제공하여 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 오명을 줄이며 간병 및 서비스 제공에 대한 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것을 궁극적인 목표로 합니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/asian-pacific-islander-api-uscc/



흑인 및 아프리카계 미국인 유산CC

흑인 및 아프리카 문화유산 소외계층 (UsCC) 소위원회는 정신 건강 서비스법 (MHSA) 에 따라 설립되었으며, 격차를 줄이고 정신 건강 접근성을 높이며 로스앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하는 것을 목표로 합니다.

이 소위원회는 LACDMH에 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 오명을 줄이기 위해 지역 사회 중심적이고 문화적으로 구체적인 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 프로젝트 개념을 제공합니다. 궁극적인 목표는 간호 및 서비스 제공에 대한 접근의 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것입니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/black-african-heritage-uscc/



동유럽/중동 (EE/ME) UsCC

동유럽 중동 (EE/ME) 소외 문화 공동체 (USCC) 소위원회는 정신 건강 서비스법 (Mental Health Services Act) 에 따라 정신 건강 접근성을 높이고 로스 앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선에 대한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하기 위해 설립되었습니다. EE/ME UsCC 소위원회는 LACDMH에 지역 사회 중심의 문화적 특정 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 구현을 위한 프로젝트 개념을 제공하여 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 오명을 줄이며 간병 및 서비스 제공에 대한 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것을 궁극적인 목표로 합니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/eastern-european-middle-eastern-eeme-uscc/



라틴계

Latino UsCC 소위원회는 정신 건강 서비스법 (Mental Health Services Act) 에 따라 정신 건강 접근성을 높이고 로스 앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하기 위해 설립되었습니다.

라틴계 미국인위원회 (Latino UsCC) 소위원회는 LACDMH에 지역 사회 중심의 문화적 특정 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 구현을 위한 프로젝트 개념을 제공하여 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 낙인을 줄이며 궁극적인 목표는 간호 및 서비스 제공에 대한 접근성의 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것입니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/latino-uscc/



LGBTQIA2-S UsCC

레즈비언, 게이, 양성애자, 트랜스젠더, 퀴어, 질문, 인터섹스, 무성애자, 두 영혼 (LGBTQIA2-S) 소외 문화 커뮤니티 (USCC) 소위원회는 정신 건강 서비스법 (Mental Health Services Act) 에 따라 정신 건강 접근성을 높이고 로스앤젤레스 카운티의 소외되고 소외된 문화 및 민족 공동체에 더 잘 참여하기 위해 서비스 및 파트너십의 개발 및 개선을 위한 LACDMH의 행동 계획을 조언하는 이해 관계자 우선 순위를 생성하기 위해 설립되었습니다.

LGBTQIA2-S UsCC 소위원회는 LACDMH에 지역 사회 중심의 문화적 특정 역량 강화 프로젝트 권장 사항 및/또는 구현을 위한 프로젝트 개념을 제공하여 정신 건강 접근성, 인식, 홍보를 높이고 오명을 줄이며 간병 및 서비스 제공에 대한 문화적, 민족적 격차를 줄이는 것을 궁극적인 목표로 합니다.

dmh.lacounty.gov/about/mhsa/uscc/lgbtqia2-s-uscc/



공개 및 확인

정신 건강 및 웰빙 관련 자료

로스앤젤레스 카운티 정신 건강국(LACDMH)은 카운티 주민과 지역 사회의 웰빙을 지원합니다.

LACDMH 헬프라인은 24시간 연중무휴로 운영되며, 정신 건강 관련 지원, 자료 및 상담 의뢰를 제공합니다. **800-854-7771**

LACDMH의 추가 자료는 다음 링크에서 확인하실 수 있습니다. dmh.lacounty.gov/get-help-now

자살 및 위기 지원 988번: 988번으로 전화 또는 문자 메시지 전송, 또는 988lifeline.org 에서 온라인 채팅

위기 지원 문자 메시지 전송 - 741741번으로 "LA" 문자 전송 crisistextline.org

CA Peer Run Warm Line: 855-600-WARM (9276) www.calhope.org

iPrevail: lacounty.iprevail.com

청소년 지원 전화: 800-852-8336 (전국, 오후 6시~10시, 태평양 표준시) 839863번으로 "Teen" 문자 전송 (오후 6시~9시, 태평양 표준시)
teenlineonline.org

이 뉴스레터가 귀하에게 전달되었습니까? 다음 문제를 놓치지 마세요.

구독하세요! - dmh.lacounty.gov/subscribe

자세한 내용은: DMHCC@dmh.lacounty.gov 로 문의하십시오.