

아동기 정신 장애: 불안 장애 및 우울 장애



로스 엔젤레스 카운티

정신건강국

정신건강 프로모터

Silvia Esqueda

sessqueda@socalrr.com

Presentation contained within is the sole property of Los Angeles County Department of Mental Health. Any reproduction or use of material is strictly prohibited.

범주

신경발달 장애

- 학습 장애
- 지적 장애
- 자폐증
- 주의력 결핍 및 과잉 행동 장애 (ADHD)

불안 장애

- 분리 불안 장애
- 범불안 장애
- 공황 장애

우울 장애

- 주요우울 장애
- 지속성 우울 장애 : 기분부전 장애 (Persistent Depressive Disorder, Dysthymia)

기타 장애

- 양극성 장애
- 외상 후 스트레스 장애 (PTSD)
- 적대적 반항 장애
- 품행 장애

아동기 불안 장애

- 불안은 스트레스 상황에서 느끼는 일반적이고 정상적인 감정.
- 불안 장애는 불안(감)이 일정 기간 지속되고, 일상 생활의 기능을 방해하는 다른 생리적 증상이 함께 나타나는 경우.

분리 불안 장애

발달단계에(4세 이상부터) 적절하지 않은 감정과 행동이 명백하게 나타남.
특별히 불안과 일상적인 기능의 변화가 동반됨.



분리 불안 장애의 경고 신호

다음과 같은 증상들이 적절하게 해결되지 않을 때 전문가의 도움을 청해야 함.

- 나이나 발달 단계에 맞지 않게 대상에 매달리고 짜증이나 투정을 부림
- 신체적인 통증을 끊임 없이 호소함
- 친구나 가족으로부터 멀어짐
- 등교 거부 (몇 주 동안)
- 심한 죄책감과 두려움에 사로잡힘
- 집 밖으로 나서는 것에 대해 과도하게 두려움을 느낌



범불안 장애

- 불안과 과도한 걱정이 적어도 6개월 이상 지속되는 것이 특징
- 과도하고 극심한 불안이 일상 생활에 지장을 줌; 등교 거부, 친구를 사귀지 못함, 수면 문제

범불안 장애의 경고 신호

다음중 하나 혹은 몇 가지 증상들이 포함 될 때:

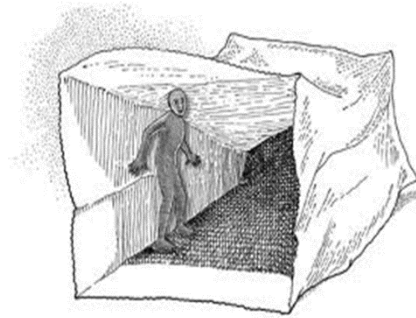
- > 피로
- > 집중하기 어려움
- > 짜증
- > 조바심 (긴장, 진정하지 못하는)
- > 근육 긴장 (근육통, 근육 떨림)
- > 수면 문제 (잠들기 어려움, 수면 방해)



* 위의 증상들은 때로 신체적인 증상들을 동반 함: 땀, 손발 저림, 빠른 심장 박동, 어지러움, 복통, 설사 등

공황 장애

- 공황 장애는 예상치 못한 공황 발작이 반복적으로 일어나는 것이 특징
발작이 다시 일어날 것에 대한 두려움이 적어도 한 달 동안 끊임없이 지속되는 것



공황 발작의 경고 신호

- 땀 또는 오한
- 가슴 통증 또는 답답함
- 메스꺼움 또는 복통
- 어지러움 또는 기절
- 숨가쁨 또는 질식
- 동공 확장 또는 빠른 심장 박동
- 무감각
- 죽을 것 같은 공포



치료

- 심리 치료
- 스트레스 감소 / 이완 기법
- 약물 치료
- 가족 참여 및 지원 그룹

우울 장애

우울장애는 우리의
감정, 신체, 생각에 영향을 줌:
일상생활을 방해하고,
부정적 영향을 끼침

주요 우울 장애

우울증상이 있는 아동은 다음과 같은 행동을 보임: 괴병, 등교 거부, 놀이에 흥미 상실(놀이가 즐겁거나 아예 놀지 않음), 부모와 같이 있고 싶어함, 부모가 죽을까 두려워 함.

우울증상이 있는 청소년의 경우는 다음과 같은 행동을 보임: 짜증, 학교 성적과 활동 참여도의 저하, 반항, 불법 약물 사용, 자살 행동.

주요 우울 장애의 경고 신호

1. 슬픔과 외로움
2. 평상 시 즐겨 하던 일에 흥미를 상실
3. 식욕 변화
4. 수면 양상 변화
5. 느리게 움직임
6. 불안감
7. 피로감, 에너지 저하
8. 죄책감과 무력감
9. 기억과 집중에 어려움
10. 죽음과 자살에 대한 생각



중요한 정보

1. 아동의 가족력과 병력 뿐 아니라 가정과 학교를 포함한 모든 영역에서의 정확한 진단이 필요.

- 학교
- 가정
- 가족력 및 병력
- 개인별 맞춤형 치료

2. 개선하기 원하는 증상을 구체적으로 확인.

예) 수면 문제, 학교 결석, 약물 사용 등

3. 따돌림(왕따)이나 괴롭힘 등 학교에서 발생하는 문제여부를 확인하고, 도와주고 지원한다.

"자녀의 안전이 염려 되면 서비스 제공자와 의논하고 즉시 정보를 요청하십시오."

지속성 우울 장애 (기분부전장애)

- 기분부전장애는 우울증의 한 종류.
주요우울장애 보다 증상이 오래 지속되나
정도는 덜 함.
- 기분부전장애는 아동의 경우, 증상이 최소 1년
지속되어야 진단 (**어른인 경우 2년**). 주요
우울장애와 비슷한 증상이 짜증과 함께 나타남.



설문 조사

공동체의 발전을 위해 여러분의 생각을 나눠주세요!

이 설문지는 익명입니다.

주제:

“Childhood Disorders- Separation Anxiety, Generalized Anxiety, Panic Disorder, Severe Depression, Persistent Depression” (아동기 장애 – 분리 불안 장애, 범불안 장애, 공황 장애, 심각한 우울 장애, 지속적인 우울 장애)

발표자:

My name is ...

날짜:

Today is ...



English (United States) ▼

LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

SDR Program Questionnaire (Korean)

낙인과차별 감소프로그램참가자설문지

* Required

1. Name of Program *

Select your answer ▼

2. Presenters *

Enter your answer

3. Date *

Please input date (M/d/yyyy)

Next

Page 1 of 13

Never give out your password. [Report abuse](#)

* 답하기 원하지 않는 질문은 생략하고 넘어가셔도 됩니다.