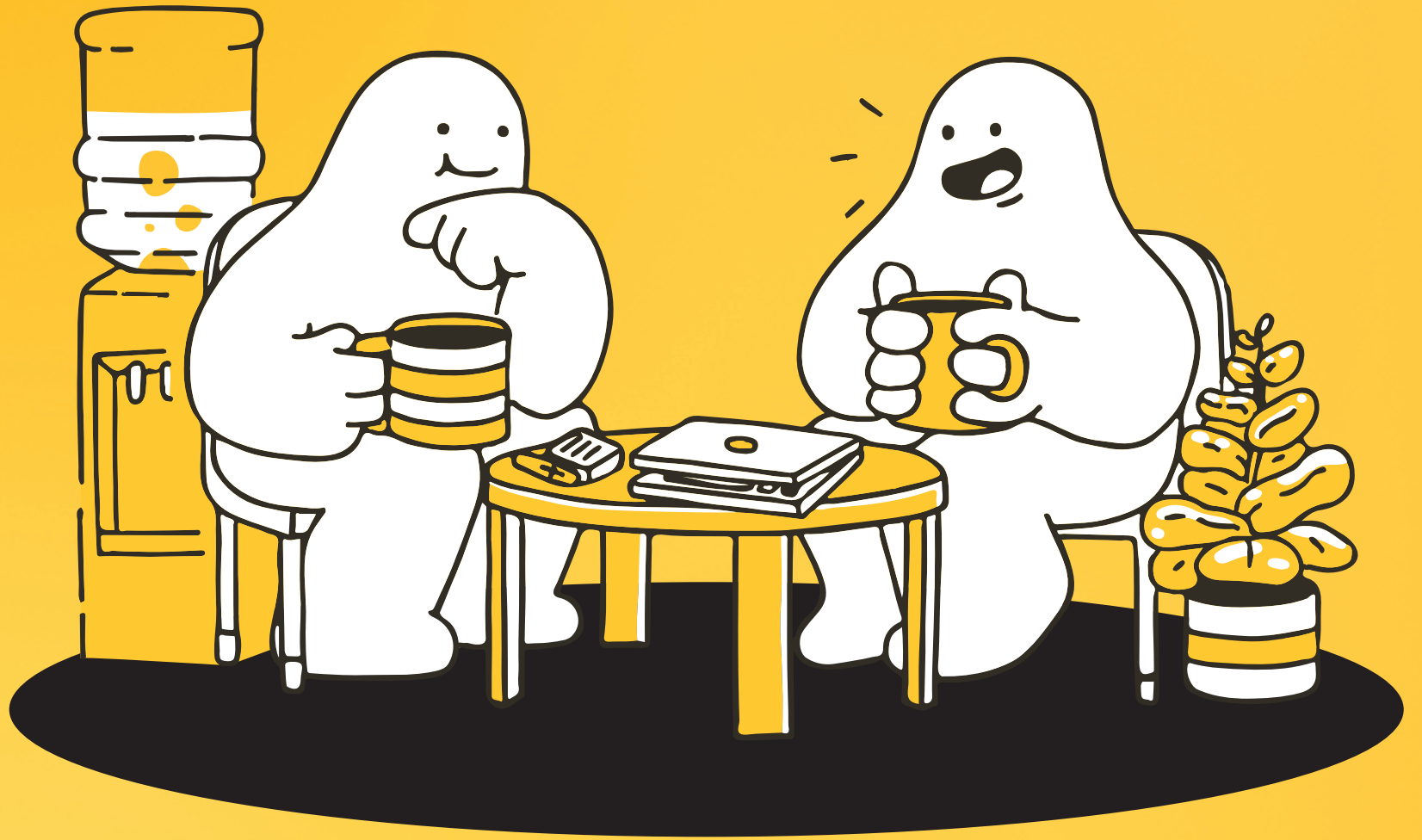




About R U OK?

R U OK? is a registered health promotion and suicide prevention charity that encourages people to have meaningful conversations with friends, family and colleagues who may be struggling with life's challenges.

If you notice a change in someone you know, ask them if they are OK. They may seem sad, worried, quiet or upset. They may not be acting like they usually do. Talking to them in private or sending them a message to ask them, 'are you OK?' could help them.

By asking about the changes you have noticed, you can help a friend, family member or colleague talk openly about how they are feeling. If they tell you they are not OK, our four conversation steps can help you support them and encourage them to get professional help if they need. If they are OK, they'll know you're someone who cares enough to ask.

‘R U OK?’ 소개

‘R U OK?’ 는 건강 증진 및 자살 예방을 위한 등록된 자선 단체로서 사람들이 삶의 어려움을 겪고 있는 친구, 가족, 동료들과 의미 있는 대화를 나누도록 장려하고 있습니다.

여러분 주변의 누군가가 평소와 달라 보인다면, 괜찮은지 물어보세요. 그들은 슬퍼 보이거나, 걱정하는 듯 보이거나, 말이 없거나, 화가 난 것처럼 보일 수 있습니다. 또는 평소와 다르게 행동할 수도 있습니다. 그런 경우 그들과 조용히 이야기를 나누어 보거나, ‘괜찮아요 (are you Ok)?’라는 메시지를 보낸다면 그들에게 도움이 될 수 있습니다.

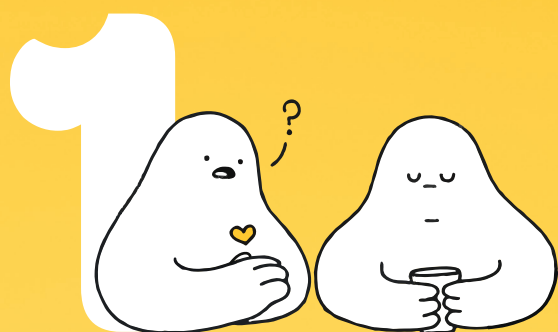
여러분이 알아챈 변화에 대해 물어봄으로써 여러분은 친구, 가족, 동료가 자신의 감정에 대해 솔직하게 털어놓을 수 있도록 도울 수 있습니다. 만약 그들이 괜찮지 않다고 말한다면, 저희가 추천하는 네 가지 대화 단계를 통해 도움을 주고, 필요하다면 전문가의 도움을 받도록 격려해줄 수 있습니다. 그들이 괜찮다고 말한다고 해도, 여러분이 진심으로 걱정해서 물어보았다는 것은 알아 줄 것입니다.

Learn more
ruok.org.au/more-languages

RU OK?

‘괜찮아요?’라고 물어보세요.
대화가 누군가의 삶을 바꿀 수 있습니다.

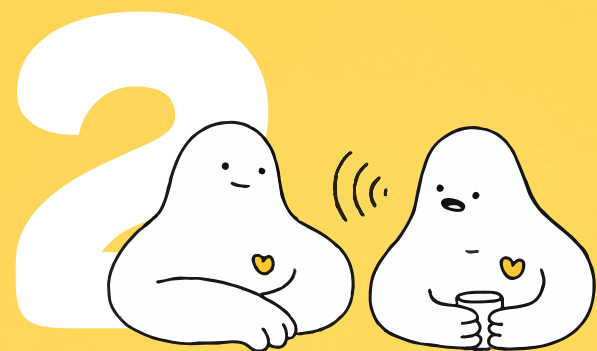
Our four conversation steps are simple: 네 가지 대화 단계는 간단합니다.



Ask R U OK?

Ask: Ask 'are you OK?' in your own way. You could say, "How have you been lately? Is everything OK?". You can also talk about changes you've noticed.

물기: '괜찮아요?'라는 질문을 여러분의 방식으로 해보세요. 예를 들어, "요즘 어떻게 지내세요? 별 문제는 없나요?"라고 물어보거나, 여러분이 느낀 그들의 변화에 대해 이야기할 수도 있습니다.



Listen

Listen: Listen carefully. You could say "I'm here to listen. Would it help to talk about what's been happening?"

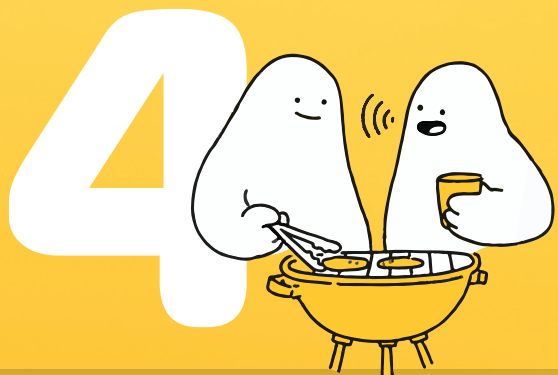
듣기: 주의 깊게 들어주세요. 예를 들어, "문제가 있으면 말해보세요. 무슨 일이 있었는지 이야기를 하는 게 도움이 되지 않을까요?"라고 말해 볼 수 있습니다.



Encourage action

Encourage action: Ask, "What do you think would help right now?". If they need professional support, their family doctor can connect them with services that might be able to help them.

행동 장려하기: "지금 당장 무엇이 도움이 될 것 같으세요?"라고 물어보세요. 그들에게 전문적인 도움이 필요하다면, 그들의 담당 주치의는 도움을 받을 수 있는 서비스에 그들을 연결해 줄 수 있습니다.



Check in

Follow up with them: Talk to them again. You could ask, "How are you since we last spoke?" or "I wanted to see how you're going."

추후 확인하기: 다시 이야기를 나눠 보세요. "지난 번 이야기 나눈 이후로 어떻게 지냈어요?"라고 물어보거나 "어떻게 지내는지 궁금해서 연락했어요."라고 해보세요.

Help is available

You can learn more about how to support someone you're worried about by visiting ruok.org.au, or through the services below.

If you need an interpreter to speak with any of the services below, contact the Translating and Interpreting Service (TIS National) on **131 450** or www.tisnational.gov.au.

Lifeline Australia

Free Crisis support and suicide prevention.
Call **13 11 14** or visit lifeline.org.au

Suicide Call Back Service

Free 24/7 counselling for anyone affected by suicide.
Call **1300 659 467** or visit suicidecallbackservice.org.au

Beyond Blue

Free Mental health support for anxiety, depression and emotional wellbeing.
Call **1300 22 4636** or visit beyondblue.org.au

Medicare Mental Health Centres

Medicare Mental Health Centres and Kids Hubs can connect you with a range of mental health professionals. Call **1800 595 212** (weekdays, 8:30 am–5:00 pm, excluding public holidays) or find a centre near you. This is a free service. You do not need a Medicare card, referral or Mental Health Treatment Plan.

FASSTT – Witness to War

A national multilingual telephone service for people affected by overseas conflict.
Call **1800 845 198** (free call).

지원 서비스가 있습니다

걱정되는 사람을 어떻게 도울 수 있는지에 대한 자세한 정보는 ruok.org.au를 참조하시거나, 아래 서비스를 통해 확인할 수 있습니다.

아래 서비스 이용 시 통역이 필요한 경우, **131 450**번 또는 www.tisnational.gov.au로 호주 통번역 서비스 (TIS National)에 문의하세요.

Lifeline Australia (생명의 전화)

무료 위기 상담 및 자살 예방 서비스.
13 11 14번으로 전화하거나 lifeline.org.au를 참조하세요.

Suicide Call Back Service (자살 상담 전화 서비스)

자살로 인해 영향을 받은 모든 사람을 위한 24시간 무료 상담 서비스입니다. **1300 659 467**번으로 전화하거나 suicidecallbackservice.org.au를 참조하세요.

Beyond Blue (비욘드 블루)

불안, 우울증 및 정서적 웰빙을 다루는 무료 정신건강 지원 서비스입니다. **1300 22 4636**번으로 전화하거나 beyondblue.org.au를 참조하세요.

Medicare Mental Health Centres (메디케어 정신 건강 센터)

Medicare Mental Health Centres와 Kids Hubs (키즈 허브)는 다양한 정신 건강 전문가와 연결해 드립니다. **1800 595 212**번 (평일 오전 8시 30분~오후 5시, 공휴일 제외)으로 전화하거나 집에서 가까운 센터를 찾아보세요. 이 서비스는 무료이며, 메디케어 카드, 진료 의뢰서 또는 정신건강 치료 계획서가 필요하지 않습니다.

FASSTT – Witness to War (전쟁 목격자 지원 서비스)

해외 분쟁/전쟁으로 영향을 받은 사람들을 위한 전국 다국어 전화 상담 서비스입니다. **1800 845 198**번(무료 통화)으로 전화하세요.



Learn more
ruok.org.au/more-languages

RUOK?

‘괜찮아요?’라고 물어보세요.
대화가 누군가의 삶을 바꿀 수 있습니다.