

[수검자용 안내문]

조기정신증 예방 및 치료 방법

오늘 설문 결과만으로 당신의 정신건강에 어려움이 있는지 정확히 알 수는 없습니다. 조기정신증의 증상을 일부 보이고 있으나, 기준점 이상의 점수이더라도 정신증이 발생할 수 있는 위험군에 해당하지 않을 가능성이 더 높습니다. 하지만, 당신이 겪고 있는 불편감이 커지기 전에 전문가와 상담해 보는 것은 도움이 될 것입니다.

☑ 조기정신증은 청년시기에 발생할수 있는 정신건강문제로 가장 대표적인 증상은 망상과 환각입니다.

망상

주변 상황이나 사람에 대해 의심이 생기고 생각이 예민해져 사실과 다른 확신에 몰입하는 경우입니다. 아래와 같은 생각이 망상 또는 망상 발생 전에 나타날 수 있습니다.

- 사람들이 나에 대해 수군거리고 비웃는다.
- 나에 대해 도청하고 해킹하며 감시한다.
- 방송이나 인터넷에서 나와 관련된 이야기가 나오고 소문이 퍼진다.
- 사람들이 나를 해치고 괴롭히려는 음모가 있다.

환각

실제 외부 자극이 없는데도 소리가 들리거나 감각이 느껴지는 경우로, 초기에 다음과 같은 현상으로 나타날 수 있습니다.

- 소리에 예민해지고 주변 소음이 자극적으로 느껴지고 거슬린다.
- 내 이름을 부르거나 생각이 소리가 되어 들린다.
- 윗집에서 내 흉을 보는 소리가 크게 들린다.
- 사람들 얼굴이 무섭게 보이고 내 몸에서 냄새가 난다.

☑ 조기 치료의 중요성

- 망상이나 환각 경험을 하는 사람은 전체 인구의 7% 정도라고 합니다. 일시적으로 경험하기도 하고 다양한 정신의학적 질병에서 나타날 수 있는데, 오래 지속되면 조현병이 발병할 수 있습니다.
- 조기정신증이나 조현병 증상은 누구에게나 나타날 수 있는데 대부분 청소년과 청년 시기에 시작됩니다. 정신의료기관(병·의원)에서 초기에 치료를 시작하면 충분히 회복할 수 있습니다.
- 증상이 시작된 후 첫 치료까지 기간이 짧을수록 회복이 잘됩니다. 하지만, 치료가 지연되면 증상 조절이 어렵고 후유증이 나타납니다. 따라서, 현재 정서적 불편감을 겪고 있다면 전문가의 평가를 빨리 받고, 다양한 방법으로 불편감을 개선하기 위한 전문가 도움을 받는 것이 중요합니다.

☑ 치료 방법

- 망상과 환청은 뇌신경전달물질의 불균형이 원인인 경우가 많아 이를 교정하는 약물 복용을 하면 효과적으로 개선될 수 있습니다. 약물치료와 더불어 다양한 정신사회적 중재 및 상담 치료를 함께 받으면 회복에 도움이 될 수 있습니다.

☑ 첫 진료비 지원

- 기존에 해당 질환의 진단력이 없고, 검진 결과 전문의 상담이 필요한 경우 정신건강의학과 첫 진료비를 지원받을 수 있으니* 지원 대상임이 명시된 검진결과 통보서를 지참하여 병·의원**에 방문해 정신건강의학과 전문의에게 진료 받아 주시기 바랍니다(별도신청 불필요).
- * 지원항목: 진찰료, 검사 1종, 상담(개인정신치료) 1회, **정신병원, 종합병원, 상급종합병원은 적용 대상에서 제외됨
- 치료와 더불어 거주 지역의 정신건강복지센터(1577-0199)*에서 상담과 사례관리 등 도움을 받을 수 있습니다.
- * 20~34세 청년인 경우 청년마음건강센터(마인드링크) 이용 가능



보건복지부



질병관리청

h-well

국민건강보험

