




“요즘 네가 좀 달라진
것 같아..”



“우리 얘기
좀 할까?”



**혹시 지금 누군가 자살을
생각하는 것 같아 걱정인가요?**

가족들과 친구들을 위한 자살 예방 안내서

만약 어떤 사람이 자살을 생각하고 있는 것 같아 걱정이라면 두려워하지 말고 직접 물어보세요.

만약 누군가가 자살을 생각하고 있거나, 또는 그런 기분이 든다고 한다면 이 문제를

지나치지 말고 진지하게 받아들여주세요.

아끼는 사람에게 자살하고 싶은 마음을 털어놓는 것은 아주 힘든 일일지도 모릅니다. 누군가 당신에게 그런 마음을 이야기하면 그 사람의 아픔과 고백을 그대로 받아들이고 대화를 이어가세요.

도와 줄 사람이 곁에 있음을 알려주세요. 자신의 어려움에 도움을 줄 사람을 찾고 대화하도록 용기를 불어넣어주세요.

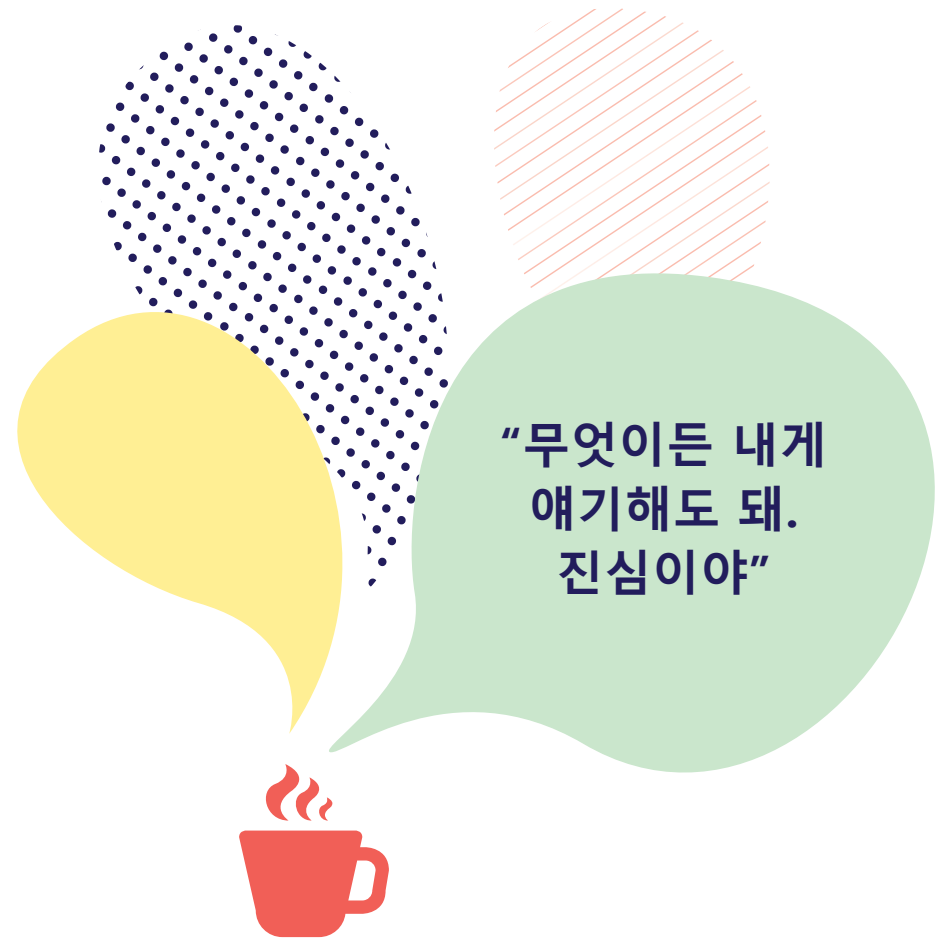
자살을 생각하는 사람 대부분은 정말 죽고 싶은 것이 아닙니다 - 지금의 고통을 끝내고 싶거나 어려움을 벗어날 방법이 없다고 생각하는 것입니다.

자살을 생각하는 사람이 도움을 요청하지 않는다고 해서 정말 도움이 필요하지 않은 것은 아닙니다. 그들이 도움 요청을 안한다는건 자신의 생각이 어리석은 것 같거나, 도움을 받을 자격이 없을 것 같아서, 또는 아무도 자신을 도와줄 수 없을 것 같아서 그럴 수 있어요.

많은 사람이 살면서 가끔 자살하고 싶은 기분을 갖게 된다고 합니다. 상황이 지금보다 나아질 희망이 없다고 생각이 들 수도 있죠.

자살 충동을 느끼는 사람들은 흔히 세상에 자기 혼자라고 생각하고 자기가 사라지면 가족과 친구에게도 좋을 것이라고 생각합니다.

아끼는 사람들의 도움, 그들과 함께라는 생각, 자신의 정체성과 목적을 갖는 것은 어려움을 헤쳐나가는 힘이 될 수 있습니다.



자살을 경고하는 빨간



자살을 생각하는 사람 대부분은 누군가에게 알려려고 하겠지만, 직접적으로는 말하지 않는 경우가 많습니다.

만약 누군가가 아래 신호 중 하나 이상에 해당된다고 해서, 자살을 생각하는 것이 아닐 수 있지만 당신의 도움이 필요할 가능성은 높습니다.

자살을 생각하는 사람에게서 관찰되는 신호

- 로프나 총 등 자해에 사용할 수 있는 물건에 접근
- 자살에 관한 글을 읽고 쓰거나 인터넷에 자살과 관련된 사진과 동영상 게시
- 죽음에 대한 집착
- 가족이나 친구로부터의 고립 또는 멀어짐
- 힘든 상황들에 잘 대처하지 못함
- 죽고 싶다거나 자살하고 싶다는 말
- 우울, 화, 분노같은 감정의 기복 증세
- 약물 과다복용이나 피부에 상처를 내는 등 자해행위
- 자신이 가치 없다고 생각하고 죄책감이나 수치심을 가짐
- 미래에 대한 희망이 없음
- 힘든 감정이나 생각을 견디기 위해 약물이나 술에 의존
- 체중 변화 - 체중 감소 또는 증가. 비정상적인 식사습관

- 평소보다 훨씬 많이 자거나, 수면 부족 증세
- 자신의 삶과 평소 좋아하는 것에 대한 관심이 사라짐
- 남에게 물건을 나눠주고 빚을 갚으며 평소에 일상적이지 않은 여러가지 일들을 마무리 지음
- 약 복용 중단
- 우울감이나 자살 충동 이후 급작스런 평온 또는 행복감

때로는 자살을 생각하는 사람에게서 이러한 신호들이 보이지 않을 수 있으며 신호가 뚜렷하지 않을 수도 있습니다.

자살을 생각하는 사람은 자신이 겪고 있는 일들을 감추기도 하고 괜찮은 척 행동할 수 있습니다.

만약 어떤 사람이 위험한 상황인 것 같다고 생각되면 당신의 직감을

믿고 그의 행동변화에 주의를 기울이며, 그가 자살 생각을 하고 있는지 직접적으로 물어봐 주세요.

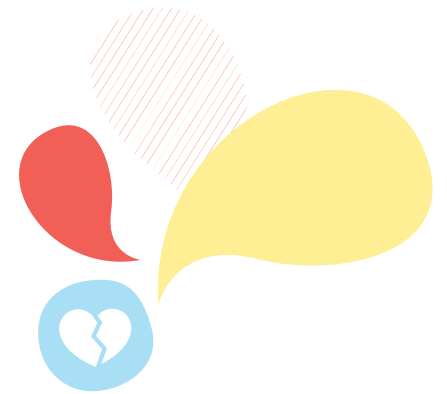
자살 위험이 가장 높은 사람은 누구일까요?

누구나 자살 충동을 느낄 수 있습니다.
많은 사람들이 이런 감정을 경험합니다.



아래에 해당하는 경우 자살 위험이 높을 가능성이 있습니다.

- 자살기도 경험자
- 우울증, 식이장애, 기타 정신 질환을 가진 경우
- 술, 약물, 도박 중독
- 심각한 신체적 질환이 있는 경우
- 최근 정신질환 치료제의 복용을 시작하거나 중단한 경우
- 자살로 친구나 가족을 잃은 경우
- 폭력, 괴롭힘/따돌림 또는 성폭력 피해자
- 최근에 파트너/연인과의 결별 또는 자녀 양육권을 상실한 경우
- 재판을 앞두고 있거나 최근 형을 선고 받은 경우
- 주위로부터의 비난, 모욕 또는 압박감이 큰 경우
- 가족, 친척, 친구 또는 지역 커뮤니티와 강한 유대감이 없는 경우
- 자신의 문화, 정체성 또는 삶의 목적을 상실한 경우
- 이민, 커밍아웃한 성소수자, 은퇴 등 삶의 중대한 변화를 경험
- 가까운 사람의 죽음, 시험 낙제, 스포츠팀 탈락, 난민신청 거절 등 중대한 상실이나 실망을 경험
- 취업난을 겪거나 최근 퇴직 또는 심각한 재정문제가 있는 경우
- 주변 친구나 가족이 자신의 성적 지향, 성 정체성, 문화와 종교를 이유로 자신을 인정하지 않거나 지지하지 않음.



누군가 걱정될 때, 도움을 주는 방법

위급 또는 응급상황일때

누군가 자살을 시도했거나 혹은 그 사람의 안전이 우려될 때 아래에 따라 조치하세요:



해당 지역 정신건강 위기평가팀에 연락하세요.
(연락처는 mentalhealth.org.nz/help 나 헬스라인 0800 611 116 을 통해 확인) 또는 환자와 함께 가까운 종합병원 응급실을 방문하세요.



자신이나 주변 사람에게 즉각적인 신체적 위해를 가할 위험이 있다면 111에 신고하세요.



지원팀이 도착할 때 까지 그들과 곁에 함께 있어주세요.



뱃줄, 알약, 총, चा키, 칼, 독약 등과 같은 자살에 흔히 쓰일 수 있는 물건을 제거해주세요. 고층 건물에 거주한다면 단층 건물에서 지내도록 도와주세요.



가급적 침착한 모습으로 당신이 그 사람을 걱정하고 있다고 알려주세요



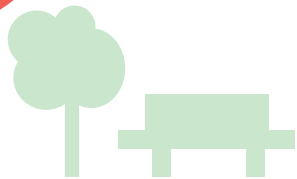
그 사람이 계속 말을 할 수 있게 판단하지 않는 마음으로 듣고 질문하세요.



당신의 안전을 확보하세요.

“지금 네가 많은 어려움을 겪고 있는 것을 알아...”

“진지하게 묻는 건데, 혹시 자살을 생각해 본 적이 있어?”



만약 누군가 위험한 상황이라고 판단 된다면

누군가 자살할까 걱정 되면 그 사람에게 물어보세요.
그의 생명을 구할 수도 있습니다.

그들을 돌본다는 마음으로 자살에 관해 묻는다면 그들이 자살을 생각하지 않을 겁니다.

그 사람에게 자살에 대한 생각과 앞으로의 계획을 직접 물어보세요. 계획이 구체적이라면 즉각적인 도움이 필요합니다.

당신이나 다른 사람과 자기에 대한 이야기를 나누고 싶은지 물어보세요. 즉각 마음을 열려 하지 않을 수 있지만 그 사람 곁에 당신이 있다고 알려주는 것은 아주 큰 도움이 됩니다.

판단하지 말고 그들의 이야기에 귀 기울여 주세요. 그 사람의 말을 경청하면서 그 사람을 걱정하고 있다고 알려주세요.

친구, 가족, 종교단체, 지역 커뮤니티나 문화단체, 전문가 등 그 사람이 신뢰하는

사람으로부터 필요한 지원을 받을 수 있도록 도와주세요

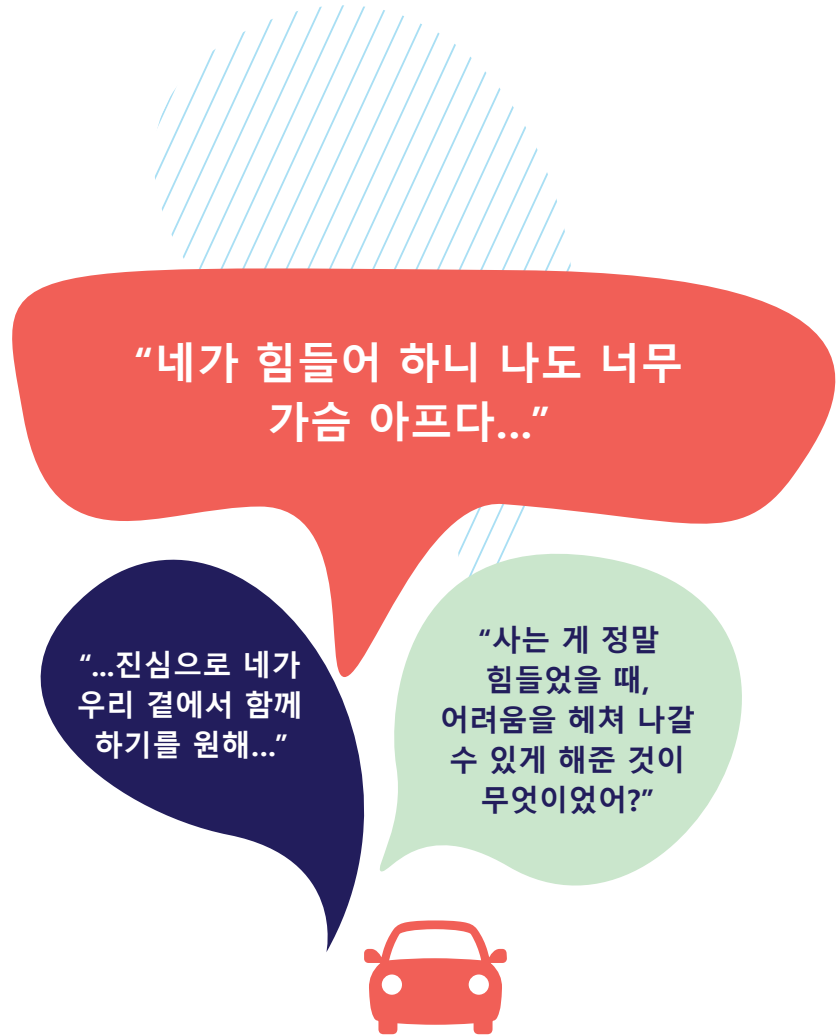
혼자 있지 않게 하세요-다른 사람의 도움을 받게 될 때까지 항상 사람이 그 곁에 있도록 해주세요.

최대한 빨리 의사나 상담사 등 전문가의 도움을 받을 수 있도록 도와주세요.

전문가를 만나기 위한 예약을 도와주고 가능하면 동행해주세요.

필요한 도움을 거절하더라도 계속 시도하세요.

그가 원하는 바를 전문가에게 대신 설명해주기 원하는지 물어보세요.



어떤 식으로 도와 주어야 할까요?

조심스럽게 공감하는 모습을 보여주세요.

판단하지 마세요-그의 감정을 이해하기 어렵더라도 있는 그대로 그 사람을 받아들이세요.

최대한 침착하고 긍정적인 마음으로 앞으로 더 좋아질 것이라는 희망을 가지세요.

그 사람이 기도를 통해 위안을 얻는다면 함께 기도하자고 하세요.

당신이 답을 제시하거나 조언하지 않아도 좋습니다. 중요한 것은 그 사람과 함께하고 이야기를 들어 주는 것입니다.

그가 자살에 대한 생각을 이야기하게 하세요 - 자살에 대한 언급을 피하는 것은 도움이 되지 않습니다. 이전에 같은 생각을 가졌던 때가 있었는지, 그 때는 어떻게 극복했는지 물어보세요. 그 사람은 어쩌면

이미 답을 갖고 있을지도 모릅니다.

그 사람의 자살충동에 관한 대화내용의 비밀유지에 동의하지 마세요. 그 사람을 안전하게 지키기 위해 제 3자에게 말하는 것은 잘못이 아닙니다.

이야기를 강요하지 마세요. 당신과의 대화를 원하지 않을 수도 있고 가까운 관계가 아닌 사람과 대화하는 것이 더 편안할 수도 있습니다.

당신 혼자 문제를 해결하려 하지 말고 전문가나 가족, 친구 등 그 사람이 신뢰하는 사람의 도움을 요청하세요.



회복을 돕는 방법

자살을 기도했거나 자살충동이 있었던 사람의 회복을 도울 때는 그 사람 곁에 머물면서 도와주고 어려움을 함께할 수 있게끔 준비되어 있어야 합니다.

회복이 되기까지 시간이 많이 걸릴 수 있습니다.



- 그 사람에게 일어나는 일과 감정을 두고 어려운 대화를 하기 위한 준비가 필요할 수 있습니다.
- 그의 말을 경청하며 자살이나 어려운 주제를 피하지 마세요.
- 당신을 무시하는 태도를 보이는 것 같더라도 포기하거나 연락을 소홀히 하지 마세요.



- 앞으로 더 좋아질 것이라는 희망을 갖도록 도와주세요- 그의 삶에서 긍정적인 요소를 찾아주세요.
- 그가 당신과의 대화를 원하지 않는다면 친구, 가족, 청소년 사회복지사 등 그를 도와줄 다른 사람에게 도움을 요청하세요-
- 의사나 상담사 등 전문가의 도움을 받도록 도와주세요. 당신이 예약을 도와주고 그들과 함께 방문하는 것도 좋습니다.



- 라이프 라인(life line)과 유스라인 (youthline)과 같은 무료 상담 서비스를 소개하고 연락처를 알려주세요.
- 좋아하는 일과 활발한 신체활동, 사람들과의 관계 형성을 만들 수 있게 장려하고 도와주세요.
- 균형의 회복을 위해 생활습관을 바꿀 방안을 찾도록 도와주세요. 술이나 약물 감소, 운동, 자신만의 시간 갖기, 충분한 수면이 방법이 될 수 있습니다.



- 그 사람을 있는 그대로 받아들이고 당신이 그를 걱정하고 있다고 알려주세요.
- 그들의 마음이 준비가 되면 미래를 설계하고 문제를 해결하며 목표를 설정하도록 그를 도와주세요.
- 지속적인 지원을 위한 안전계획을 함께 작성하세요. mentalhealth.org.nz/safety-plan 를 참고하세요.

누군가를 도와주는 여러분도 스스로를 먼저 돌보세요.

타인을 돌볼 때 자신을 돌보는 것도 매우 중요합니다.

당신이 돕고 있는 사람이 빨리 회복한다 해도 몇 주, 몇 달, 심지어 몇 년이 걸릴 수 있습니다. 그 사람 곁에 함께 있으려면 당신 자신을 먼저 돌보아야 합니다.

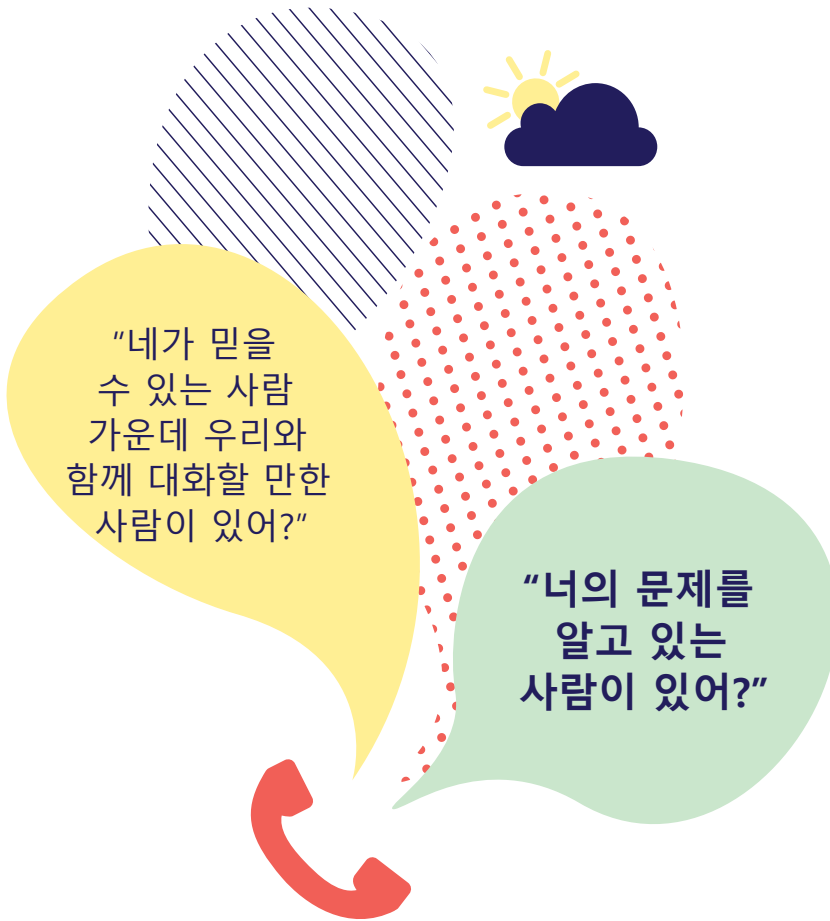
충분한 수면과 적절한 식사와 운동이 필요합니다.

자신을 잘 보살피고 필요하면 휴식을 취하세요.

어려운 상황을 다루는 것은 매우 힘든 일이며 당신 혼자 모든 것을 다 할 수는 없습니다.

무서움, 무기력함 또 어떻게 도와야할지 모르겠는 감정을 갖는 것은 정상입니다. 당신이 믿는 친구나 가족, 상담원 등이 문제에 대해 대화할 수 있는 사람을 찾아보세요.

가까운 사람이 자살을 시도했을때 당신 자신을 타타하는 것은 도움이 되지 않습니다.



“네가 믿을 수 있는 사람 가운데 우리와 함께 대화할 만한 사람이 있어?”

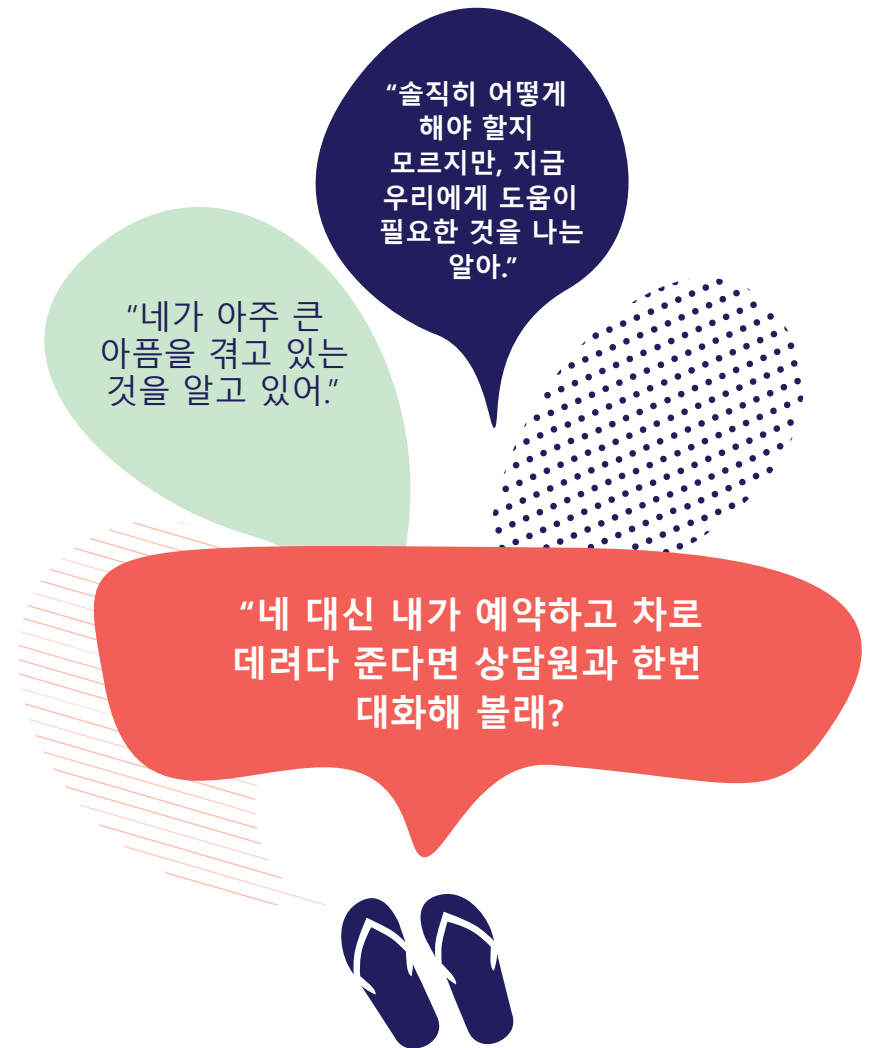
“너의 문제를 알고 있는 사람이 있어?”

지원 네트워크 구축 방법

당신과 당신이 돕고 있는 사람을 도와 줄 다른 사람들과 함께하는 것이 중요합니다. 혼자서 모든 것을 하려 하지 마세요.

지원 네트워크를 구축하려면:

- 당신이 돕고 있는 사람에게 무엇이 필요한지, 무엇이 효과가 있는지 그리고 누가 필요한지 물어보세요.
- 지원 네트워크에는 가족이나 친구는 물론 존경받는 어른이나 종교 지도자, 커뮤니티 그룹 등을 포함할 수 있으며 유사한 어려움을 경험한 사람을 참여시켜 어려움을 어떻게 극복했는지 경험을 공유할 수도 있습니다.
- 안전한 공간에서 지원 그룹에 속한 사람들을 함께 모아주세요
- 현재 상황을 있는 그대로 솔직하게 이야기하세요.
- 자살충동이 다시 찾아오면 무엇을 할지, 안전을 위해 어떤 계획을 세울 것인지 그리고 다른 사람들은 이를 어떻게 도울 수 있을 지 대화해보세요.
- 그 사람을 도울 방법을 함께 계획해주세요 - 각자 어떤 식으로 그에게 도움이 될 수 있는지 찾아주세요. 필요하다면 전문적인 도움을 받으세요 - 지역 의사와 병원, 지역 정신건강 팀이나 상담기관 등과 대화하세요.



더 자세한 정보와 지원내용을 알고 싶다면 여기를 참고 하세요:

더 자세한 정보와 지원내용을 알고 싶다면 지역 의사나 병원, 지역 정신건강팀, 학교 상담원 또는 상담기관에 문의하세요.

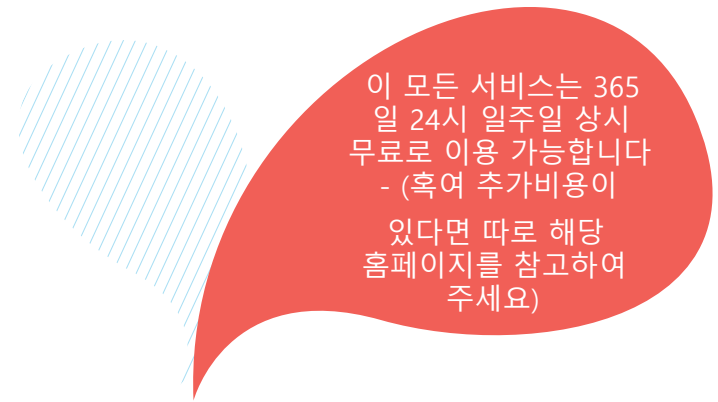
당신이 원하는 도움을 즉시 얻지 못하더라도 계속 시도하세요.

더 많은 지원, 정보와 도움이 필요하시다면, 아래를 참고해 주세요.



상담 및 지원 서비스:

- **Need to talk?**
(니드투토크? 대화가 필요하세요?)
전문 상담원과 소통을 원하신다면 (무료 전화 또는 무료 문자 항시 가능: 1737)
- **Lifeline (라이프라인)**
상담과 지원을 원하신다면 - 전화: 0800 543 354 또는 문자: 4357
- **Depression Helpline (우울증 헬프라인/상담센터)**
여러분들이 갖고 계시는 질문이나 지금 기분에 대해 전문 상담원과 대화하고 싶으시다면 - 홈페이지: www.depression.org.nz
전화: 0800 111 757
또는 문자: 4202
- **Healthline (헬스 라인)**
간호사와 같이 숙련된 건강정보 단체로부터 조언을 받고 싶으시다면 - 전화: 0800 611 116
- **Samaritans (사마리탄)**
개인 기밀정보를 유지하며 주변에 외로운 사람이나 고통 받는 사람에게 도움을 주고 싶으시다면 - 전화: 0800 726 666
- **Vaka Tautua (바카 타우 투아)**
태평양 국가 헬프 라인으로부터 상담과 지원을 원하신다면 - 전화: 0800 OLA LELEI (652 535)/ 가능시간: 월요일-금요일, 오전 8시 30분 - 오후 5시
- **0508 Tautoko Suicide Crisis Helpline (0508 타우토코 자살 위기 헬프라인/상담센터)**
여러분들이나 주변 누군가가 자살을 생각하고 있거나 극심한 스트레스를 겪고 있다면, 숙련된 상담원에게 도움받아 보세요 - 전화: 0508 828 865
- **Are You Ok Helpline (알유오케이-괜찮으신가요? 헬프라인/상담센터)**
자신이나 다른 사람에 대한 가족 폭력에 대해 걱정된 경우 지원 받으세요 - 전화: 0800 456 450
- **Asian Family Services (아시아 가족 서비스)**
대면상담 또는 전화상담을 원하신다면 - 전화: 0800 862 342 / 가능시간: 월요일-금요일 _____, 오전 9시 - 오후 8시



이 모든 서비스는 365 일 24시 일주일 상시 무료로 이용 가능합니다
- (혹여 추가비용이 있다면 따로 해당 페이지를 참고하여 주세요)



아동 및 청소년을 위한 서비스:

- **Youthline (유스라인 - 청소년헬프라인/상담센터)**
청소년들 또는 청소년 자식을 둔 부모나, 가족 및 친구들을 위한 연락처:
24시간 상시 전화 및 문자가 가능
연락처 - 전화: 0800 376 633 / 무료 문자 234
매일 오전 10시- 오후 10시 가능
연락처 - 이메일: talk@youthline.co.nz / 홈페이지 온라인 채팅: youthline.co.nz
- **What's Up (왓츠업 - 무슨일이야)**
만 5-19 세가 이용 가능한 전화 또는 채팅 서비스
전화: 0800 942 8787 (0800 WHATSUP) 또는 홈페이지 온라인 채팅: whatsapp.co.nz
(운영시간: 전화 서비스 오전 11시- 오후 11시, 채팅 서비스 오전 11시- 오후 10시 30분)
- **www.thelowdown.co.nz**
어린 청소년기 아이들이 자기의 정체성, 문화, 건강 및 정신 건강에 대한 지원 받고 싶다면 위
홈페이지를 참고해 주세요. 또는 무료 문자 5626 로 연락 주세요.
- **www.auntydee.co.nz**
자신이 지금 겪고있는 문제를 해결하는 데 도움이 필요할때 누구나 이용가능한 무료 온라인 서비스를 원하신다면 위
홈페이지를 방문해주세요
- **www.sparx.org.nz**
어린 아이들이 스트레스와 부정적인 감정을 극복하는 데 도움이 될 수 있는 온라인 e-치료 게임 방문 사이트
- **www.headstrong.org.nz**
어린 아이들이 스트레스를 올바르게 대처 할 수 있게 도와주는 청소년을 위한 무료 앱입니다 - Aroha 아로하 챗봇으로 상담을 나눠주세요.



어느 특정 문제에 대해 도움이 필요하시다면 참고해 주세요:

- **OUTLine NZ**
성적 성향 또는 성 정체성에 관해 상담지원이 필요한 경우 - 전화: **0800 688 5463 (0800 OUTLINE)** 가능시간: 오후 6시-9시
- **Alcohol Drug Helpline (알코올/음주, 마약/약물 헬프라인/상담센터)**
알코올/음주 또는 다른 마약/약물 중독을 겪고있는 분들을 위한 지원의 손길이 필요하시다면 - 전화: **0800 787 797** /문자: **8681** 또는 홈페이지 채팅: alcoholdrughelp.org.nz 으로 방문해 주세요. (청소년 및 마오리, 폴리네시아인 (태평양 국가) 헬프라인도 포함되어있으니 참고 바랍니다)
- **Gambling Helpline (도박 헬프라인/상담센터)**
개인의 도박중독이나 또는 주변 누군가의 도박중독이 걱정될 경우 - 전화: **0800 654 655** /문자 **8006**
- **Anxiety Helpline (불안 헬프라인/상담센터)**
전화: **0800 269 4389 (0800 ANXIETY)**
- **Victim Support 피해자 지원 상담처**
범죄나 외상피해 및 자살로 피해를 입은 분들을 위한 지원센터 - 전화: **0800 842 846**
- **PlunketLine (플렁켓 라인)**
부모 역할이 처음이거나, 산후 우울증을 경험하는 분들을 위한 지원센터 - 전화: **0800 933 922**
- **Rural Support (지방/시골 지원센터)**
지방/시골 지역에서 거주하는 분들 중 개인적인 문제나 금융관련문제에 관하여 도움이 필요한 경우 - 전화: **0800 787 254**
- **Women's Refuge Crisis Line (여성 난민 응급전 상담센터)**
가족폭력이나 데이트/교제 폭력을 당하고 있거나, 두려움에 떨고있는 여성분들을 위한 지원센터 - 전화: **0800 733 843 (0800 REFUGE)**
- **Safe to Talk (세이프 투 토크)**
성적 피해나 성폭력에 대한 개인정보 기밀을 유지하며, 무료 지원 및 정보를 원하신다면 - 전화: **0800 044 334/** 문자: **4334**
- **24/7 HELPLINE (24시/7일 헬프라인)**
성적 학대나 성폭행 피해자를 위한 지원센터- 전화: **0800 623 1700/** 문자: **8236** /홈페이지: www.helpauckland.org.nz
- **Shakti Crisis Line (샤크티 응급 전화)**
가족 폭력으로 고통받는 이민자 여성분들을 위한 지원센터 - 전화: **0800 742 584 (0800 SHAKTI)**
- **EDANZ**
거식증과 같은 식사 장애를 가진 분들을 보살피기 위한 관련 정보, 지원 및 자원이 필요하시다면 - 전화: **0800 233 269 (0800 2 EDANZ)** 또는 홈페이지: www.ed.org.nz
- www.smallsteps.org.nz
심신 안정과 스트레스 관리 및 기분전환을 위한 온라인 서비스 모음집을 찾고



주변에서 도움을 주고 있는 지인들, 가족 또는 친구들에게도 도움이 필요하다면:

- **Skylight (스카이라이트)**
트라우마, 죽음 및 슬픔/우울감에 대한 지원이 필요한 경우 - 전화: **0800 299 100** (가능시간: 주중 오전 9시부터 오후 5시까지)
- **The Grief Centre (그리프 센터)**
어떤이유가 있던, 이로인해 겪은 아픔/슬픔, 트라우마, 죽음 및 새로운 변화에 대해 어려움을 겪고 있는 분들을 있다면 여기를 참고해주세요 - 전화: **0800 331 333** 또는 홈페이지: www.griefcentre.org.nz
- **Le Va (레 바)**
폴리네시아 (태평양 국가) 가족들을 위한 FLO - Fa'ataua le Ola 자살 예방 프로그램에 관한 정보 및 지원을 원하신다면 - 홈페이지 참고: www.leva.co.nz
- **Yellow Brick Road (옐로우 브릭 로드)**
정신 질환을 앓고있는 사랑하는 사람들의 가족들에게 도움이 필요하다면 - 전화: **0800 732 825** (북부 지역) / **0800 555 434** (중부 북섬) / **0800 876 682** (남섬) / 홈페이지: www.yellowbrickroad.org.nz
- **Mental Health Foundation (정신 건강 재단)**
지금 고통받고 있는 누군가를 옆에서 지원해주기 위해서거나, 그들의 회복을 위해서,
또는 그들을 돌보고 있는 여러분들의 정신 건강을 돌보기 위해 더 많은 정보가
필요하시다면 홈페이지를 참고 하여 주세요: www.mentalhealth.org.nz



청각 장애인 및 소리가 잘 안들리시는 분들을 위한 지원처:

- **NZ Relay (NZ 릴레이)**
청각 장애인들을 위해 전화로 운영되는 상담 연결에 도움을 받을 수 있는 서비스 센터 - 홈페이지: www.nzrelay.co.nz
 - **NZ Police 111 TXT (뉴질랜드 경찰 문자: 111)**
뉴질랜드 경찰의 111 문자 서비스에 등록해주세요 - 등록
- 서비스는 홈페이지 참고: www.police.govt.nz/111-txt
- **TXT, messenger, online chat (문자, 메신저, 온라인 채팅)**
이 브로셔에 참고 되어있는 대부분의 상담센터들은 문자, 메신저 또는 온라인 채팅 서비스를 제공하고 있습니다.



He taonga rongonui te aroha ki te tangata

여러분들이 주는
동정의 작은 씨앗 하나가
누군가에게는 큰 꽃을 피울
수 있는 아주
소중한 보물입니다._

Korean translation by Emily Moon
Reviewed by Moonsun Choi



Updated: February 2024
HE Code: HE2502



Mental Health Foundation
mauri tū, mauri ora OF NEW ZEALAND
www.mentalhealth.org.nz

ISBN: 978-1-877318-89-4 (PDF)
ISBN: 978-1-877318-90-0