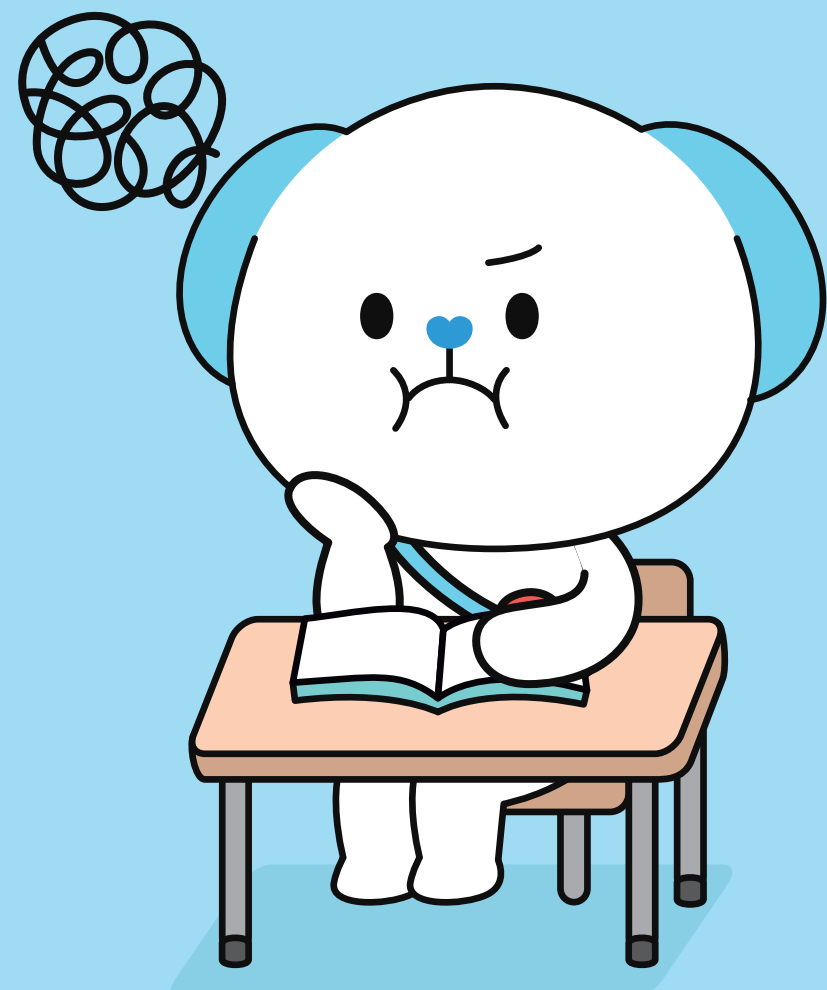


우리들의 마음 이야기

# 우울, 불안, 스트레스

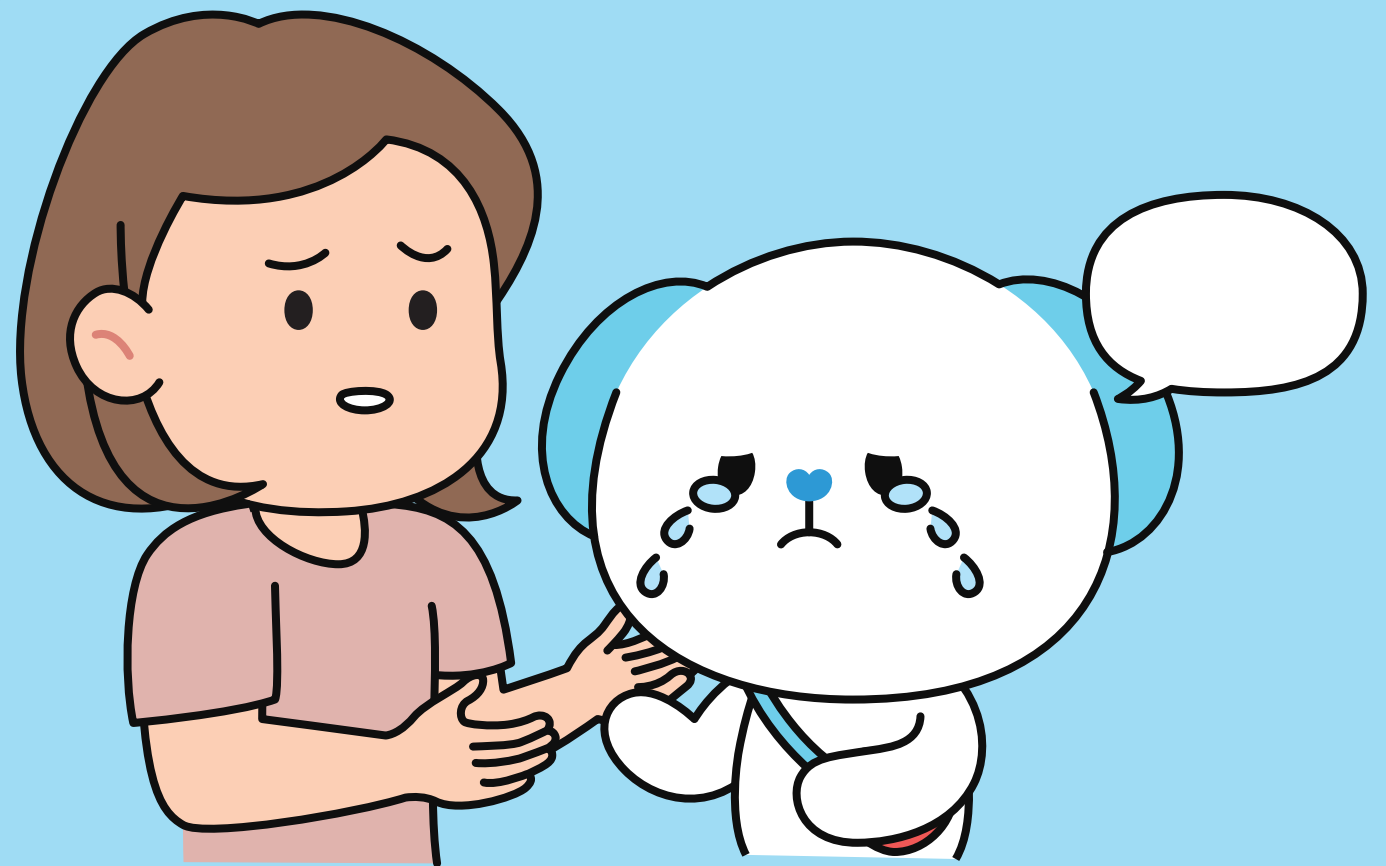
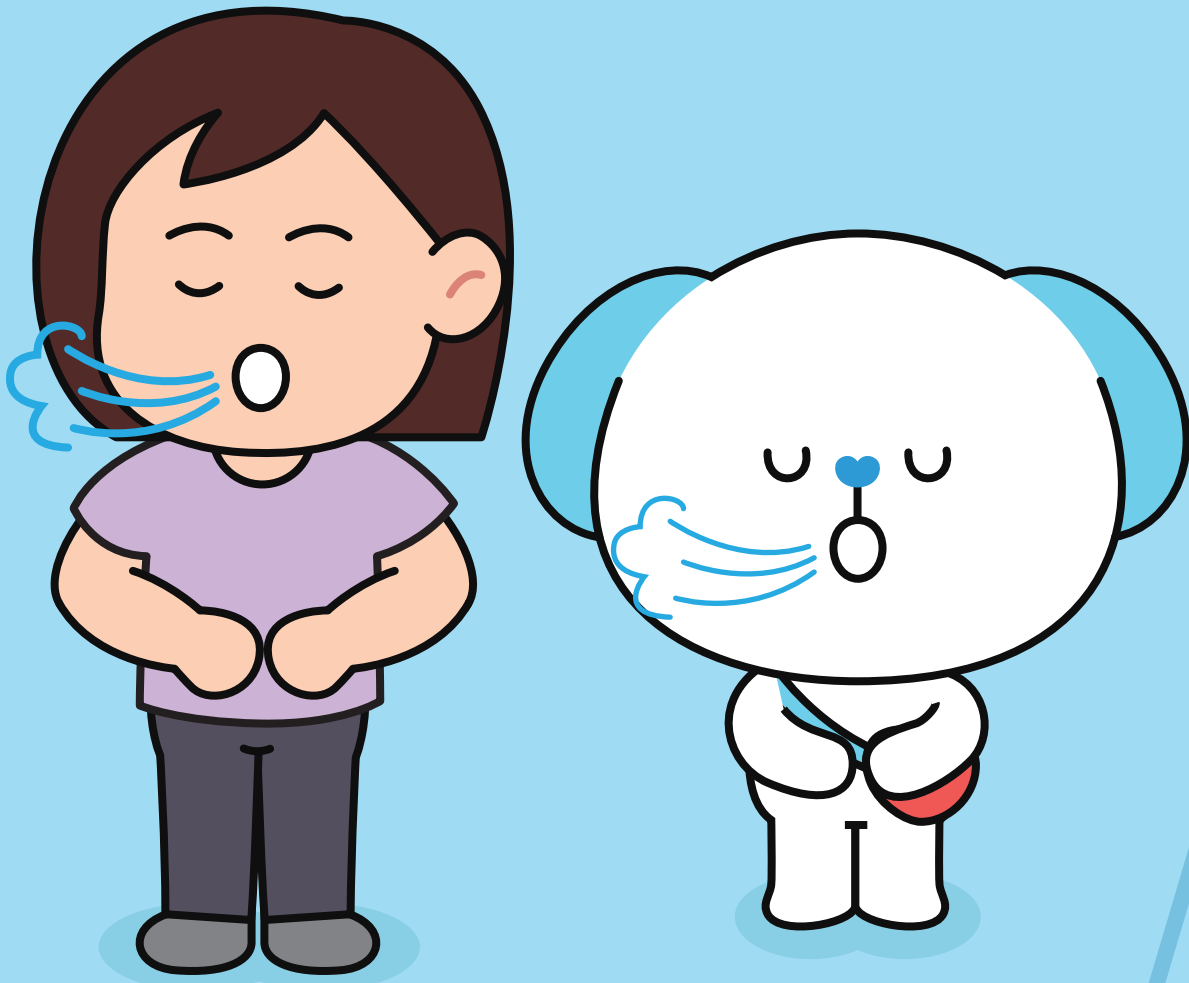


나만 그런게 아니예요



어떤 날은 괜히 화가 나요. 친구가 한 말 때문에 속상하기도 해요. 아무것도 하기 싫고, 기운이 없을 때도 있어요. **그런 기분이 들어도 괜찮아요. 누구나 그럴 수 있어요.**

## 마음이 힘들 땐 이렇게 해보세요



친구랑 싸워서 속상하거나, 선생님께 혼나서 눈물이 날 때도 있어요. 내 마음을 아무도 몰라주는 것 같고, 혼자라는 생각이 들기도 하지요. 그럴 땐, 숨을 천천히 쉬어보세요. 그리고 믿을 수 있는 어른에게 말해보세요. “선생님, 속상해요.”, “엄마, 나 울고 싶어요.” 이렇게 말해도 괜찮아요.

마음이 힘들 땐 누군가에게 이야기 해보세요



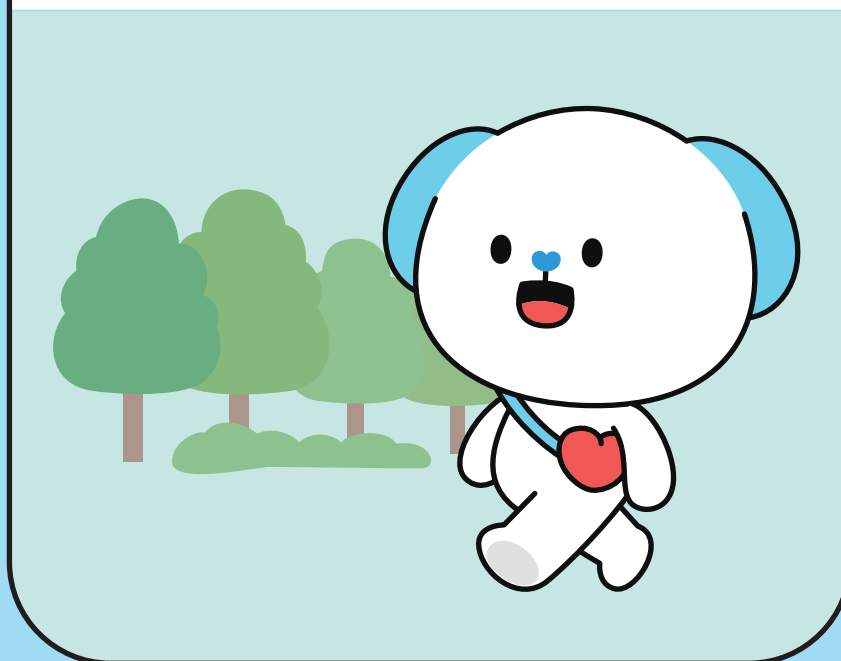
우리 마음도 몸처럼 아플 수 있어요. 배가 아프면 병원에 가듯이, 마음이 아플 때도 도움을 받을 수 있어요. **마음이 힘들 땐 선생님이나 부모님께 꼭 말해요.** 말을 꺼내는 것만으로도 마음이 조금은 편해질 수 있어요.

## 내가 좋아하는 걸 해보아요

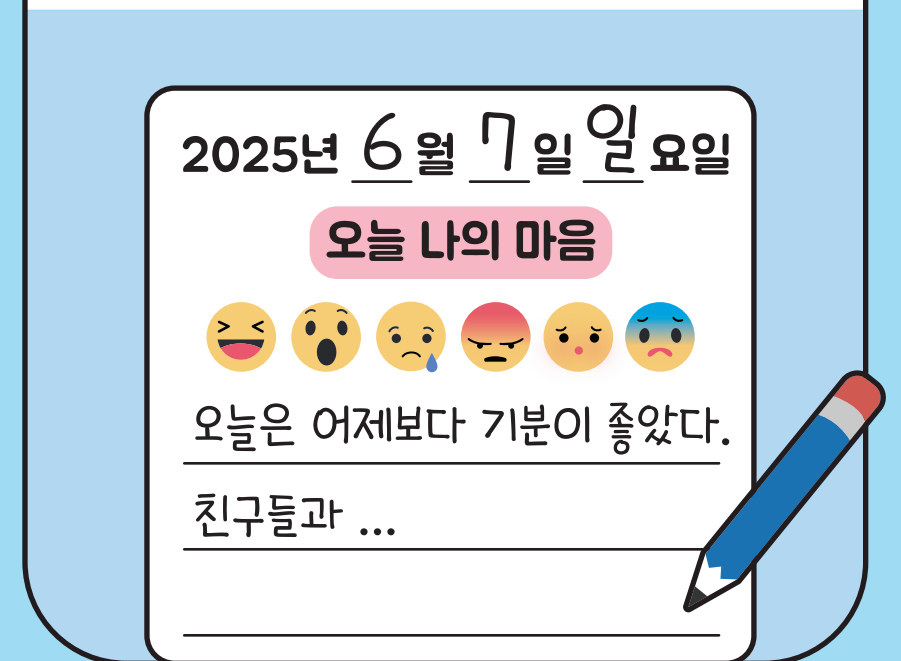
### 좋아하는 음악 듣기



### 산책하기



### 내 마음을 일기장에 쓰기



마음이 답답할 때는 내가 좋아하는 걸 해보는 것도 좋아요. 좋아하는 노래를 듣거나, 햇볕 아래 걷기도 좋아요. 내 마음을 일기장에 써보는 것도 좋은 방법이에요. 아무것도 하기 싫은 날엔 그냥 푹 쉬어도 괜찮아요. 쉬는 것도 회복의 한 방법이니깐요.

## 용기를 내어 꼭 도움을 받아요

그래도 마음이 계속 힘들고, 학교생활이나 일상생활이 어려워진다면, 소리 내서 말해요. "나, 요즘 마음이 좀 힘들어." 용기를 내어 꼭 도움을 받아야 해요.

우리 곁에는 도와줄 수 있는 어른과 기관들이 있습니다.

## 마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 위(Wee) 클래스



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

☒ 교육청 위(Wee) 센터

☒ 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터

☒ 지역의 소아청소년 정신건강의학 병원·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

☒ 청소년 모바일 상담 '다들어줄게'(1661-5004), 청소년 상담 전화 1388,  상다미샘