



배려하고 존중하는 민주시민 육성

가 정 통 신 문

이리공고 제2020-106호

발송부서: Wee 클래스

통지대상: 전교생

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 행정실 (063)858-3711

2021 동계방학중 위(Wee) 클래스 이용 및 온라인상담 안내

안녕하십니까? 코로나19로 인해 힘든 상황임에도 불구하고 한 해 학교 교육활동뿐 아니라 상담실의 상담활동을 위해 함께 노력하고 협조해주신 학부모님과 학생들에게 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

2021년 새해가 더 밝고 건강하게 시작되었길 바라며, 본교의 방학중 상담실 이용 및 학생들의 새학기 시작과 건강한 정신건강을 위해 온라인상담을 안내합니다. 학교생활뿐 아니라 자신의 진로와 취업 등 미래에 대한 걱정으로 지나친 스트레스와 불안을 해소하기 위한 심리방역에 도움이 되길 바랍니다.

- 안 내 -

- ▶ 대상 : 본교 재학생과 학부모님
- ▶ 기간 : 2021년 01월 14일 ~ 01월 31일

1. (goodnight0522@naver.com)이메일을 이용한 온라인 상담

- 9:00 ~ 16:00 순차적으로 회신을 통해 상담이 이루어지며, 필요에 따라 대면상담 전환

※상담은 비밀보장이 원칙이나 다음과 같은 경우 비밀이 보장되지 않을 수 있습니다.

- ① 자살의 의도가 나타날 때
- ② 타인을 죽이거나 해치려는 의도를 나타낼 때
- ③ 아동학대
- ④ 법에 따라 정보를 공개해야 하는 경우

※온라인상담은 비밀보장이 원칙의 한계가 발생할 수 있습니다.

2. (<http://school.jbedu.kr/jb-it>) - 학생활동게시판 - 상담실 - 비밀글로 게시글 작성

3. 청소년 모바일 24시간 상담 ‘다 들어줄 개’ (<http://teentalk.or.kr/>)

- ‘다들어줄개’ 어플이용 상담, 카카오톡 상담, 문자상담(1661-5004), 페이스북 상담 가능

4. 청소년 사이버상담센터 홈페이지(<https://www.cyber1388.kr:447/>)

- 채팅상담, 게시판상담, 댓글상담, 전화상담(1388) 가능

2021년 01월 13일

이 리 공 업 고 등 학 교 장 김 기 욱



감염병으로 인한 마음의 회복이 필요하다면? 통합심리지원단이 함께 합니다

누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다.



두통, 소화불량, 어지러움,
두근거림이 있어요



잠을
못 자겠어요



불안하고
쉽게 놀라게 돼요



화가 나고
짜증이 많아졌어요



원치 않는 기억들이
반복적으로 떠올라요



잘 기억하지 못하고
집중하기 어려워요



멍하고
혼란스러워요



눈물이 나고
아무것도 하기 싫어요



기운이 없고
아무것도 못하겠어요

감염병 스트레스를 건강하게 극복하기 위한 대응지침을 확인하세요! ↗

만약, 위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.

확진자 및 가족 02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)
055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)

격리자 및 일반인 1577-0199 (정신건강복지센터)

