



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 한계**가 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 옥



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)

