

이리공업고학교-01호

2020년 4월 6일

상담교사 박서진



상담실 소식

가고싶은 학교 100체+
행복한 교육

상담실 063) 858-3611



즐기로운 마음생활



1. 친구의 이야기를 막는 10가지 걸림돌

1. 말할 때 눈을 마주치지 않고 피한다.
2. 친구의 말을 자주 막는다.
3. 친구보다 더 많이 말한다.
4. 친구의 감정을 염두에 두지 않는다.
5. 충고를 많이 한다.
6. 너무 많은 질문을 한다.
7. 대화를 할 때 멀리 떨어져 앉는다.
8. 주제를 계속해서 바꾼다.
9. 친구의 말을 듣는 것보다 내 일에 신경을 쓰고 있다.
10. 친구가 무슨 말을 할 것인지 예상하고 있어서 상대방의 말을 충분히 듣지 않는다.

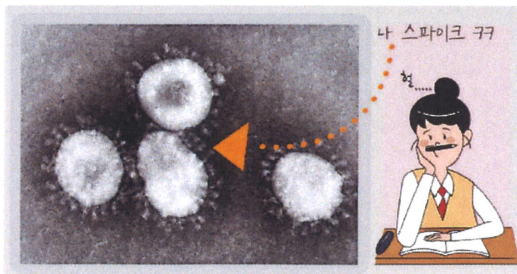
2. 친구와의 대화를 이끄는 “어기역차”

- 어 : 어떤 이야기인지 잘 들어준다.
기 : 기분을 이해해 준다.
역 : 역지사지(공감)해준다.
차 : 생각의 차이가 있음을 인정한다.

공감이란 상대방이 마음으로 다가가는 꾸준한 노력이 있을 때 가능하다. 상대방의 입장이 되어 그의 입장을 이해하는 것이다. 내 입장에서, 내 방식대로, 내 감정대로 이해하는 것과는 다르다. 공감을 제대로 할 수 없는 경우 대부분 자신의 생각이나 선입관, 자신의 감정이 작용하기 때문에 상대방의 입장을 있는 그대로 이해하지 못하게 된다.

* 본원 솔리언 토래상담 프로그램 중 '어기역차' 전략

* 4월의 정신건강·마음건강지킴이!



#코로나19#사회적거리두기

코로나 바이러스에 속하는 Covid-19는 전자 현미경으로 관찰하면 왕관을 위에서 본 모양을 닮았다고 해서 코로나 바이러스라는 이름이 붙었습니다. 이 스파이크들에 의해 호흡기 점막 친화성을 가지게 되었지요. Covid-19의 경우는 이 스파이크에 변이가 일어나 호흡기 점막의 친화력이 이전 코로나에 비해 50배 정도 높아져서 전염력도 같이 높아졌어요.

1. 개인위생철저히

#손씻기#마스크쓰기#손세정제사용

전문가들이 권유하는 가장 좋은 코로나 19 예방책은 손씻기, 마스크쓰기, 외출자제입니다. 서로를 위한 최소한의 배려이자 우리가 할 수 있는 가장 큰 “실천” 같이 지켜보아요!



비누를 이용하여 흐르는 물에 30초간 손 씻기. 손톱, 손바닥 손가락 사이사이 꼼꼼하게! 손세정제를

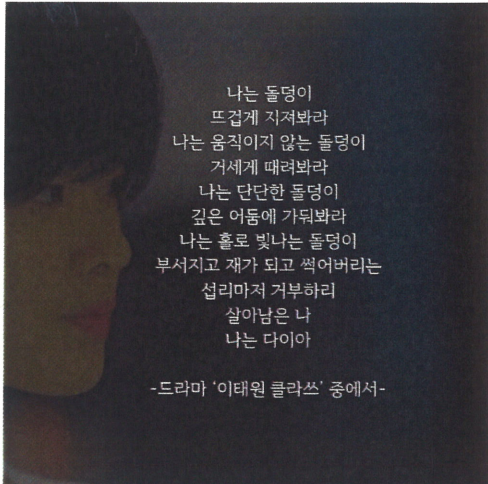
이용한 손 소독도 함께 해요!



마스크착용법에 따라 제대로 착용!
마스크 표면을 손으로 만지지 말고 반드시 코와 입을 가려주세요!

2. 2020 학생정서행동특성 검사(1학년)

학생들의 건강한 정서·행동성장 지원을 위한 기반을 조성하고 문제를 조기발견하여 예방하고 지원하기 위함입니다. 검사 후 건강하고 행복한 학교생활에 영위하기 위한 심리검사 및 상담 지원과 학교 밖 전문기관과 전문가의 도움 등 다양한 프로그램과 활동에 참여할 수 있습니다(참여는 2학년, 3학년도 가능합니다☺)



#나쁜생각#못된생각#상담선생님매우독망해요

3. 피곤하면 안될#꿀잠#굿밤#단밤하자

집에만 있다보니 자꾸 밤낮이 바뀌고, 불규칙한 생활 패턴으로 일상이 달라졌나요? 외출자와 사회적거리두기로 우울감과 무기력해졌나요? 가벼운 스트레칭과 음악감상, 규칙적인 생활을 통해 몸의 면역력이 떨어지지 않도록해야합니다. 잠은 보약이다라는 말처럼 수면패턴 살피고 규칙적인 생활과 충분한 수면시간 갖기! 또한 질병 및 바이러스 등에 대한 불안과 건강에 대한 염려로 잠을 이루지 못하는 날이 지속된다면“불면”상태를 의심하고 신체건강 뿐만 아니라 자신의 심리건강과 마음의 온도까지 체크✓

4. 나의 심리건강(마음건강) 체크해보기

코로나바이러스감염증-19로 인한 스트레스, 우울, 불안을 느끼고 있다면, 아래 링크에 들어가 나의 심리 건강 상태를 체크하고 심리건강 도움서를 받아 고민을 해결해보세요!

www.cyber1388.kr -웹심리검사-코로나바이러스감염증-19 심리건강 확인하기

[출처] 코로나바이러스감염증-19 심리건강 확인하기(마음드리, 심리상담, 1388, 청소년심리, 검사)작성자 마음드리심리상담센터



국가트라우마센터(02)2204-0001



위기상담전화

1. 확진자 및 가족
 - (02)2204-0001
 - (055)520-2777
2. 격리자 및 일반인
 - 1577-0199

검사안내

우울증상(PHQ-9)

지난 2주일 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까?

문항	전혀 방해 받지 않았다	매일동안 방해 받았다	7일 이상 방해 받았다	거의 매일 방해 받았다
1 일 또는 여가 활동을 하는데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함	0	1	2	3
2 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음	0	1	2	3
3 침이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 짐	0	1	2	3
4 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음	0	1	2	3
5 일맛이 없거나 과식을 함	0	1	2	3
6 자신을 부정적으로 봄 - 혹은 자신이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킴	0	1	2	3
7 신문을 읽거나 텔레비전 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움	0	1	2	3
8 다른 사람들이 주목할 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함, 또는 반대로 평소보다 많이 움직여서, 너무 안절부절 못하거나 들떠있음	0	1	2	3
9 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로든 자신을 해칠 것이라고 생각함	0	1	2	3

만약 당신이 위의 문제 중 하나 이상 “예”라고 응답하셨으면, 이러한 문제들로 인해서 당신은 일을 하거나 가정일을 돌보거나 다른 사람과 어울리는 것이 얼마나 어려웠습니까?

- ① 전혀 어렵지 않았다 ② 약간 어려웠다 ③ 많이 어려웠다 ④ 매우 많이 어려웠다

출처: Public domain Pfizer Inc.2010.

스트레스 검사결과

☑외상후 스트레스 증상

정상 (총점 0-1점)	일상생활 적응에 자정을 초래할만한 외상 사건 경험이나 이와 관련된 인지적, 정서적, 행동적 문제를 거의 보고하지 않았습니다.
주의 요망 (총점 2점)	외상 사건과 관련된 반응으로 불편감을 호소하고 있습니다. 평소 보다 일상생활에 적응하는데 어려움을 느끼신다면 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.
심한 수준 (총점 3-5점)	외상 사건과 관련된 반응으로 상당 불편감을 호소하고 있습니다. 평소보다 일상생활에 적응하는데 어려움을 느낄 수 있습니다. 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해드립니다.

☑우울증상

정상 (총점 0-4점)	적응상의 지장을 초래할만한 우울 관련 증상을 거의 보고하지 않았습니다.
경미한 수준 (총점 5-9점)	경미한 수준의 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다.
중간 수준 (총점 10-14점)	중간 수준의 우울감을 비교적 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적, 사회적 적응에 일부 영향을 미칠 수 있어 주의 깊은 관찰과 관심이 필요합니다.
약간 심한 수준 (총점 15-19점)	약간 심한 수준의 우울감을 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적, 사회적 적응에 일부 영향을 미칠 경우, 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.
심한 수준 (총점 20-27점)	경쟁위한 우울 증상을 매우 자주, 심한 수준에서 경험하는 것으로 보고하였습니다. 일상생활의 다양한 영역에서 어려움이 초래될 경우, 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

“우리 모두 같은 마음, 같은 생각으로”
“예방수칙”지키기와 “사회적거리두기”따르기

이리공업고등학교 친구들과
3월의 봄은 함께하지 못했지만! 다가오는
여름과 가을, 겨울은 함께하길 바라며 ♥