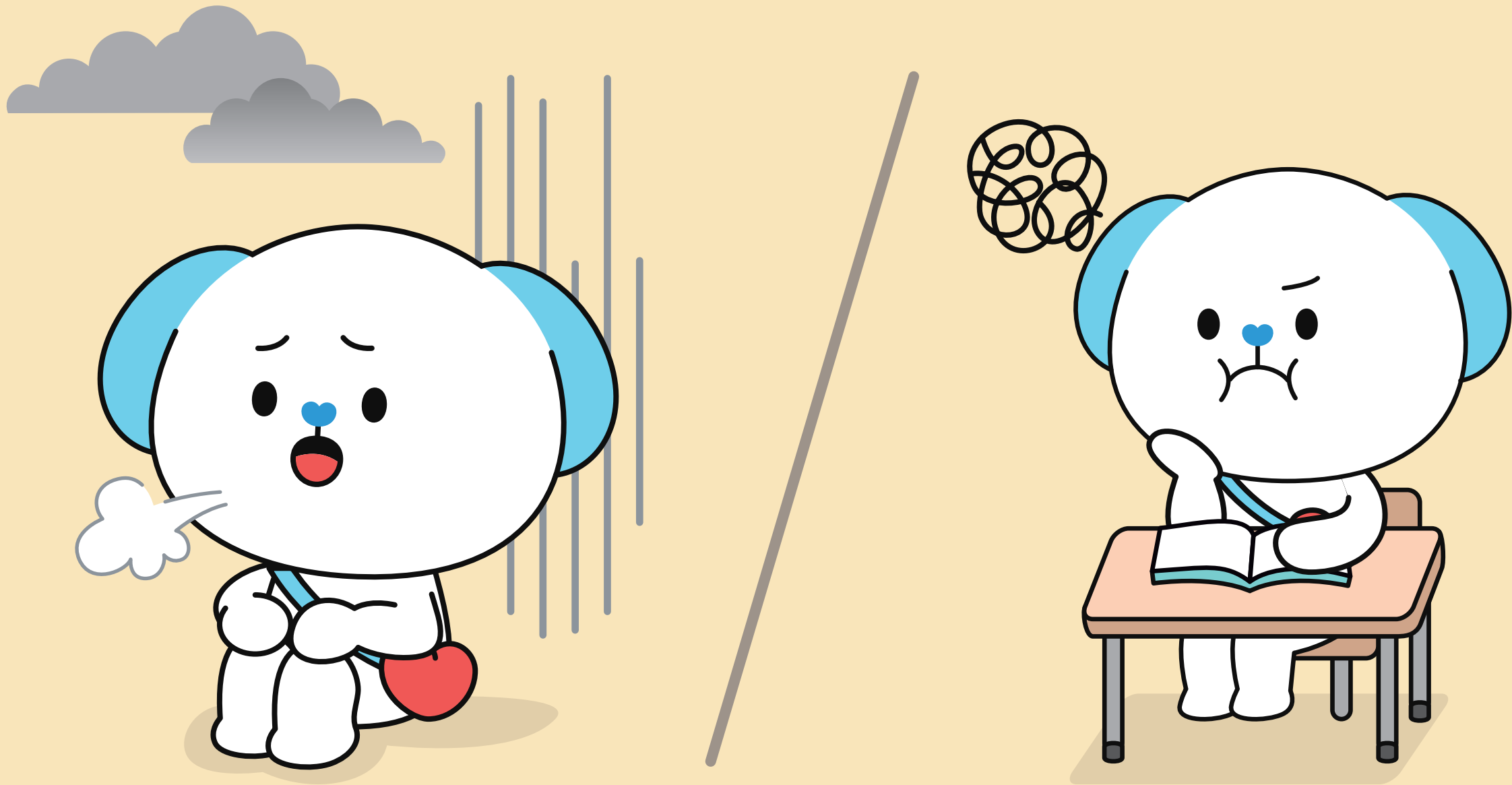


우리들의 마음 이야기

우울, 불안, 스트레스

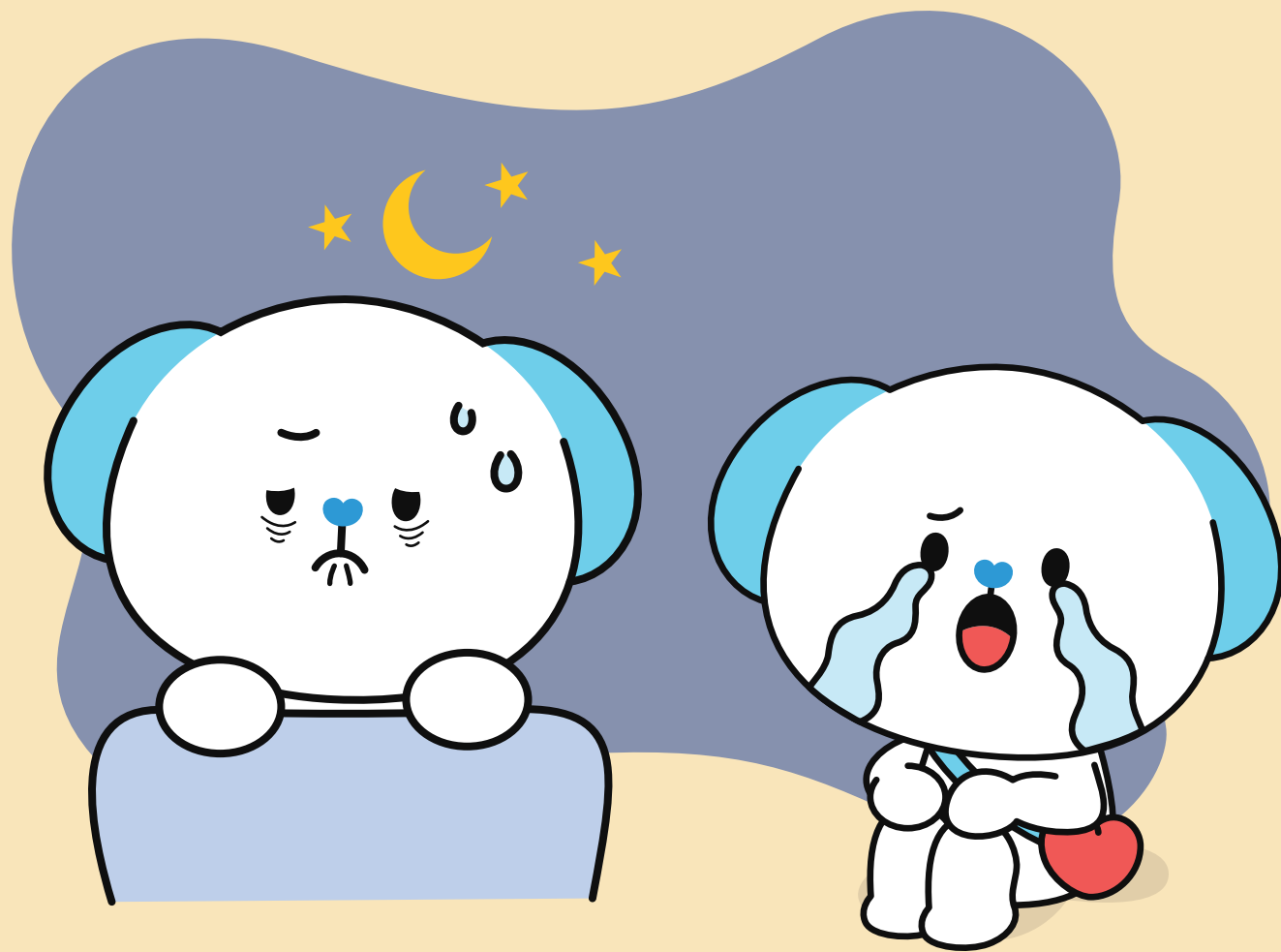


나만 그런게 아니에요



청소년기에는 감정의 변화가 더 크고 복잡해져요. 평소 같으면 넘겼을 일에도 쉽게 짜증이 나고, 친구의 한마디에 깊이 상처받기도 하죠. 때로는 무기력해지고, 아무것도 하기 싫어지는 날도 있을 거예요. 그럴 때는 '왜 이러지?' 하고 혼란스러울 수 있어요. **하지만 이건 나만 그런 게 아니에요.** **누구에게나 있는 자연스러운 감정의 흐름일 수 있어요.**

내 몸과 마음이 보내는 신호



무기력, 분노, 스트레스와 같은 감정은 내 몸의 여러 증상 으로 나타날 수 있어요.

밤에 잠이 오지 않거나 가슴이 답답하고 자꾸 한숨이 나기도 해요. 아무 이유 없이 눈물이 나는 날도 있지요. 그럴 땐 내 몸과 마음이 보내는 신호에 귀를 기울여 주세요. **지금 내 기분은 어떤지, 무슨 생각이 드는지, 내 몸에서 느껴지는 감각은 어떤지 가만히 살펴보고 스스로에게 물어보세요.**

마음이 힘들 땐 이렇게 해보세요



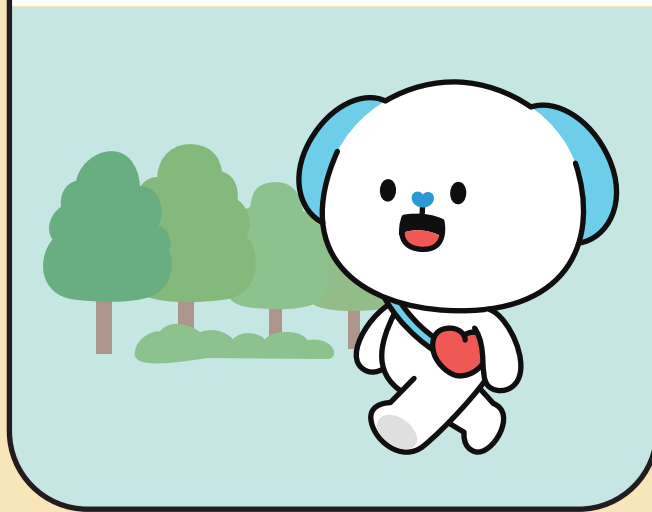
마음이 힘들 땐, 혼자 끌어안고 참기보다는 **누군가에게 털어놓는 것도 큰 도움이 돼요.** 친구, 부모님, 선생님, 또는 상담 선생님처럼 믿을 수 있는 사람에게 "나 요즘 마음이 좀 힘들어."라고 말해보세요. 말하는 순간부터 마음이 조금씩 가벼워질 수 있어요. 내 마음을 나누는 것은 용기 있는 행동이에요. 다른 사람의 시선을 의식하지 말고, 솔직하게 도움을 요청하면 오히려 여러분을 사랑하고 아끼는 사람들의 마음을 알게 되는 중요한 순간이 되기도 해요.

나를 위한 작은 행동을 해보아요

좋아하는 음악 듣기



산책하기



감정일기 쓰기



복식호흡



스스로 위로하기



마음이 복잡하고 지칠 땐, 나를 위한 작은 행동부터 시작해보세요. 좋아하는 노래를 듣고, 햇볕 아래 잠시 걸어보고, 일기장에 감정을 적어 보는 것도 괜찮아요. 복식호흡처럼 간단한 호흡운동, 그리고 '괜찮아질 거야'라는 생각을 해보는 것도 스스로를 위로하는 방법이에요. 아무것도 하기 싫은 날엔 그냥 쉬어도 괜찮아요. 쉬는 것도 회복의 한 방법이에요. 내가 어떤 방법으로 회복하는지 찾아가는 것도 마음 돌보기의 시작입니다.

전문가의 도움을 꼭 받아보세요

만약 답답하거나 울적한 감정이 일상생활에 영향을 줄 정도로 힘들다면 **전문가의 도움을 꼭 받아보세요.** 괜찮지 않을 수도 있어요. 그럴 땐 꼭 말해 주세요. **여러분 곁에는 언제나 도와줄 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