

활동지 23.12.5.(수) 6-7교시		학년 : 반 : 번호 : 이름 :
생명존중 교육 <심리적 어려움에 대처하는 방법>	학습 목표	▶ 우울에 대한 스스로의 인식에 대해 점검한다. ▶ 도움이 필요한 경우 교내외 심리 상담을 신청할 수 있다.

우울척도(CES_D) 각 문항을 읽고 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타내는 칸에
 ○ 표시 해 주시기 바랍니다.

구분	나는 지난 1주일 동안	극히 드물게 (1일미만)	가끔 (1-2일)	자주 (3-4일)	거의 대부분 (5-7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않고, 식욕이 없었다.	0	1	2	3
3	어느 누가 도와준다 하더라도, 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같았다.	0	1	2	3
4	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
5*	비교적 잘 지냈다.	0	1	2	3
6	상당히 우울했다.	0	1	2	3
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	앞일이 암담하게 느껴졌다.	0	1	2	3
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10*	적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각한다.	0	1	2	3
11	잠을 설쳤다 (잠을 잘 이루지 못 했다).	0	1	2	3
12	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
13	평소에 비해 말수가 적었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15*	큰 불만 없이 생활했다.	0	1	2	3
16	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3
총점(*가 있는 5, 10, 15번 3문항은 역산할 것! 3점을 0점으로, 2점을 1점으로, 1점을 2점으로, 0점을 3점으로)					

■ 점수의 의미: 0점 ~ 20점 보통/ 21점 ~ 40점: 우울 위험군 (우울함)/ 41점 ~ 60점: 우울증 고위험군 (매우 우울함)

우울증, 즉 우울장애는 의욕 저하와 우울감을 주요 증상으로 하여 다양한 인지 및 정신 신체적 증상을 일으켜 일상 기능의 저하를 가져오는 질환을 말한다. [서울대학교병원 의학정보]
 청소년 시기 우울증은 자연스러운 현상으로, 적절한 시기에 도움을 받으면 성인이 되어 행복한 삶을 영위하는 것이 얼마든지 가능하다. 그러므로 혼자 고민하지 말고 어른의 도움을 요청하도록 하자.
 치료는 심리상담치료와 신경전달물질과 관련된 약물치료 등이 효과적인 것으로 알려져 있으며, 무기력이 심한 경우 운동이 아니더라도 하루 충분한 산책을 통해 신체 활동을 늘려주는 것이 도움이 된다.