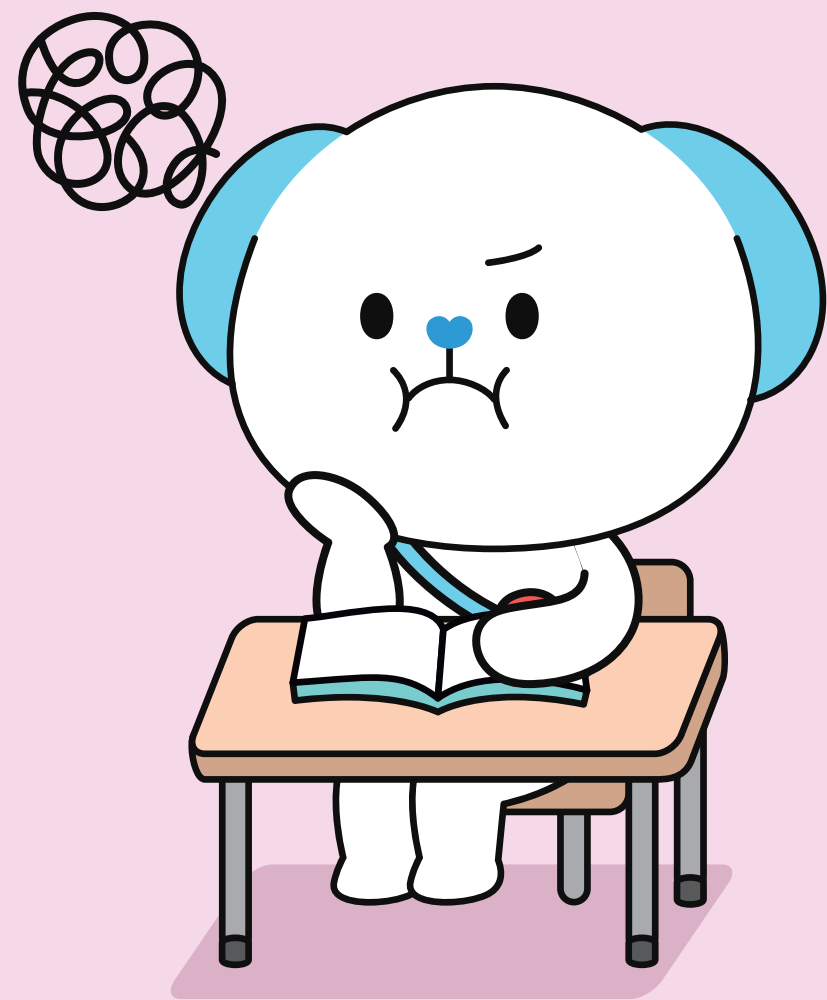


우리들의 마음 이야기

우울, 불안, 스트레스



나만 그런게 아니에요



요즘 괜히 짜증이 나거나, 이유 없이 한숨이 나오는 날이 있나요? 친구가
밉게 느껴지거나, 공부가 너무 싫어지는 날도 있을 수 있고요. 이런 기분은
누구에게나 생길 수 있는 자연스러운 감정이에요. **나만 그런 게 아니라는 걸
꼭 기억하세요.**

마음이 힘들 때 보내는 신호



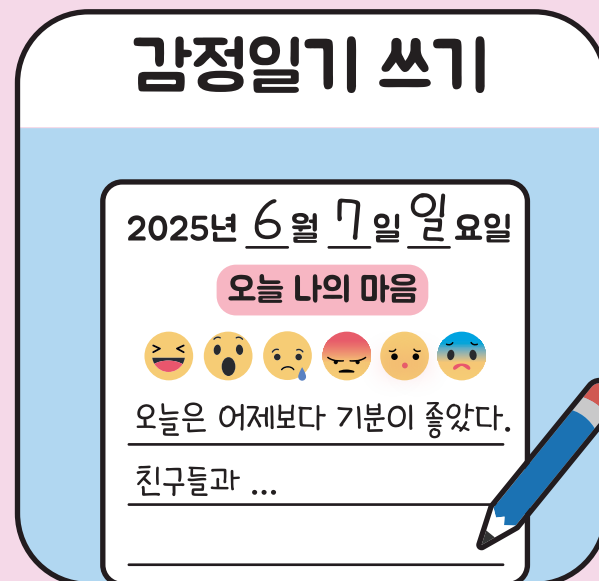
마음이 힘들 때는 몸에 신호가 오기도 해요. 배가 아프거나, 잠이 잘 안 오고, 눈물이 나올 때도 있어요. 이건 내 마음이 "나 좀 힘들어." 라고 알려주는 신호예요.

마음이 힘들 땐 이렇게 해보세요



그럴 때는 혼자 끙끙 앓기보다, **조용히 내 마음에게 물어보세요.** "내가 왜 이렇게 힘들지?" "지금 내 마음을 색깔로 표현하면 어떤 색일까?" "내 마음이 빨간색 같아, 화가 많이 났어." "파란색 같아, 외롭고 슬퍼." 그리고 **그 마음을 믿을 수 있는 어른에게 말해보는거예요.** 부모님, 선생님, 또는 상담 선생님도 괜찮아요.

내 마음을 돌보는 활동을 해봐요



불안하고 걱정될 때, 또는 기운이 없을 때는 **내 마음을 돌보는 활동을 해보는 것도 좋아요.** 좋아하는 음악 듣기, 산책하기, 감정일기 쓰기, 그림 그리기, 복식호흡처럼 간단한 호흡운동도 도움이 돼요. 마음을 편하게 만드는 나만의 방법을 찾아보세요.

'괜찮아질 거야'라는 생각을 해보는 것도 스스로를 위로하는 방법이에요. 그리고 내가 경험한 기분을 친구, 부모님, 선생님과 같이 다른 사람에게 이야기하다 보면, 내 마음이 힘을 낼 수 있는 방법을 찾는 데 도움이 돼요.

마음이 힘들 땐 이렇게 해보세요

나를 응원해 주는 사람은 분명히 있어요. 마음이 힘들어질 때, 먼저 "나 좀 힘들어." 하고 말할 수 있는 용기를 내보세요. 누군가에게 이야기하는 그 한마디가, 내 마음을 회복하는 첫걸음이 될 수 있어요. 여러분의 마음은 소중하니까요.

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 '다들어줄개'(1661-5004), 청소년 상담 전화 1388,  상다미샘