

마음이 힘들 때 도움 요청하기



I 나는 지금 어떤 도움이 필요할까요?



몸이 아플 때 선생님이나 부모님의 도움을 받아 치료를 받는 것처럼,
마음이 아플 때에도 주변 사람들에게 이야기하고 도움을 받아야 해요.
그렇지 않으면 내가 얼마나 힘들지 주위 사람들은 모를 수 있고
나는 더욱 힘들어지게 돼요.

마음이 슬프거나 불안하고, 집중이 안 되거나 아무 것도 하고 싶지 않다면,
그때가 바로 도움이 필요한 상태입니다.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

어떻게 이야기해야 할까요?



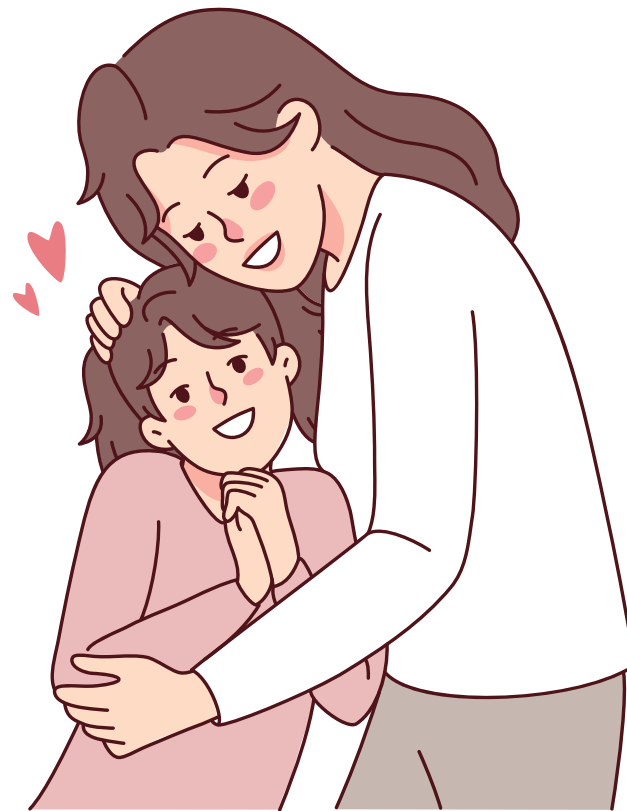
지금 나의 마음이 불편할 때 그것이 ‘나 때문’이라고 생각하면 슬퍼지고,
‘다른 사람 때문’이라고 생각하면 화가 나고 속상해요.

그럴 때 화를 내면 안 좋은 이야기를 듣게 되고 더 속상해지죠?

이럴 때는 ‘나 전달법’으로 마음을 전달해보세요.
남에게 화를 내고 원망하는 것이 아니라 “~한 상황에서,
나는 ~한 감정을 느낀다”고 표현하는 방법입니다.

“아빠·엄마가 소리를 지르며 화를 내서 나는 무서웠어요”
“아빠·엄마가 그렇게 말하면 나는 마음이 불안해져요”

도움을 꼭 받아야 할까요?



마음이 힘들 때는 주변 어른들의 도움을 받는 것이 좋습니다.

우선 주변의 어른, 선생님, 가족들에게 이야기를 먼저 해보세요.

아픔의 정도에 따라 병원 치료가 필요할 수도 있지만,
주위 사람들의 도움만으로도 좋아지는 경우가 있습니다.

단, 스마트폰 앱이나 SNS를 통해서 알게 된 친구,
다른 사람들에게는 비밀로 하자며 접근하는 어른들은 조심해야 합니다.

혹시 병원에 가야 하나요?



학교 생활, 일상 생활에 어려움이 생길 정도로 마음이 힘들다면
믿을 수 있는 어른들과 상의하여 의사 선생님의 도움을 받는 것이 좋습니다.

마음이 힘들 때 가는 병원을 '정신건강의학과'라고 해요.
정신건강의학과 병원에 계시는 의사 선생님들은 우리의 이야기를 잘 들어 주십니다.

부모님이나 친구에게 말하기 힘든 이야기들도 함께 생각하고
고민해 주시는 선생님들이에요. 그리고 우리에게 필요한 도움을 주십니다.

도움이 필요한가요?



도움이 필요할 때는 이야기해주세요

- ◆ 부모님, 학교 선생님, 위클래스, 교육청 위센터
- ◆ ‘다들어줄 개’ : 문자 상담 1661-5004, 카카오톡 채널에서 ‘다들어줄 개’ 검색
- ◆ 청소년 상담전화 : 1388
- ◆ 마음건강 상담전화 : 1577-0199

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한
“우리들의 마음건강 이야기” 9호입니다.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center