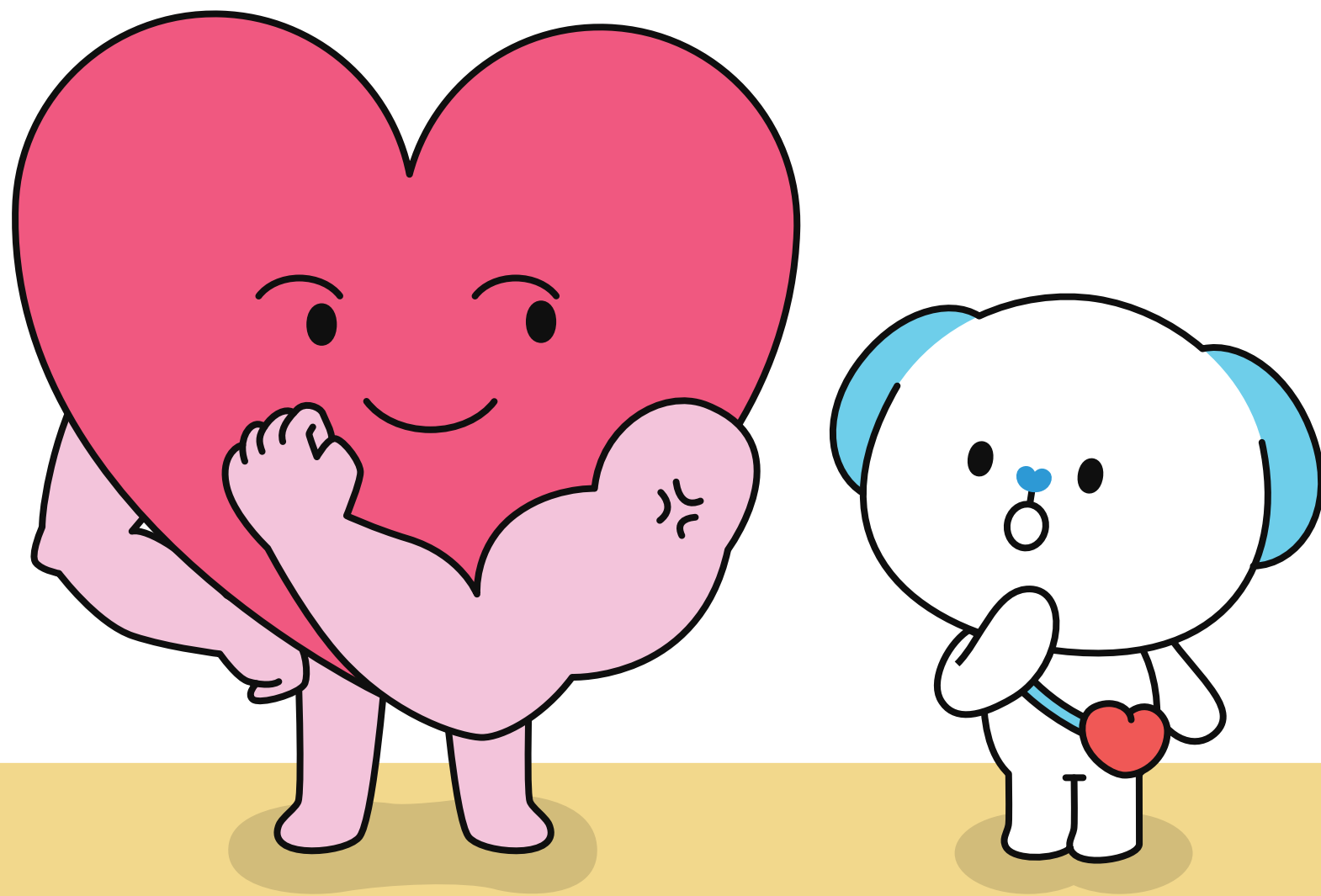
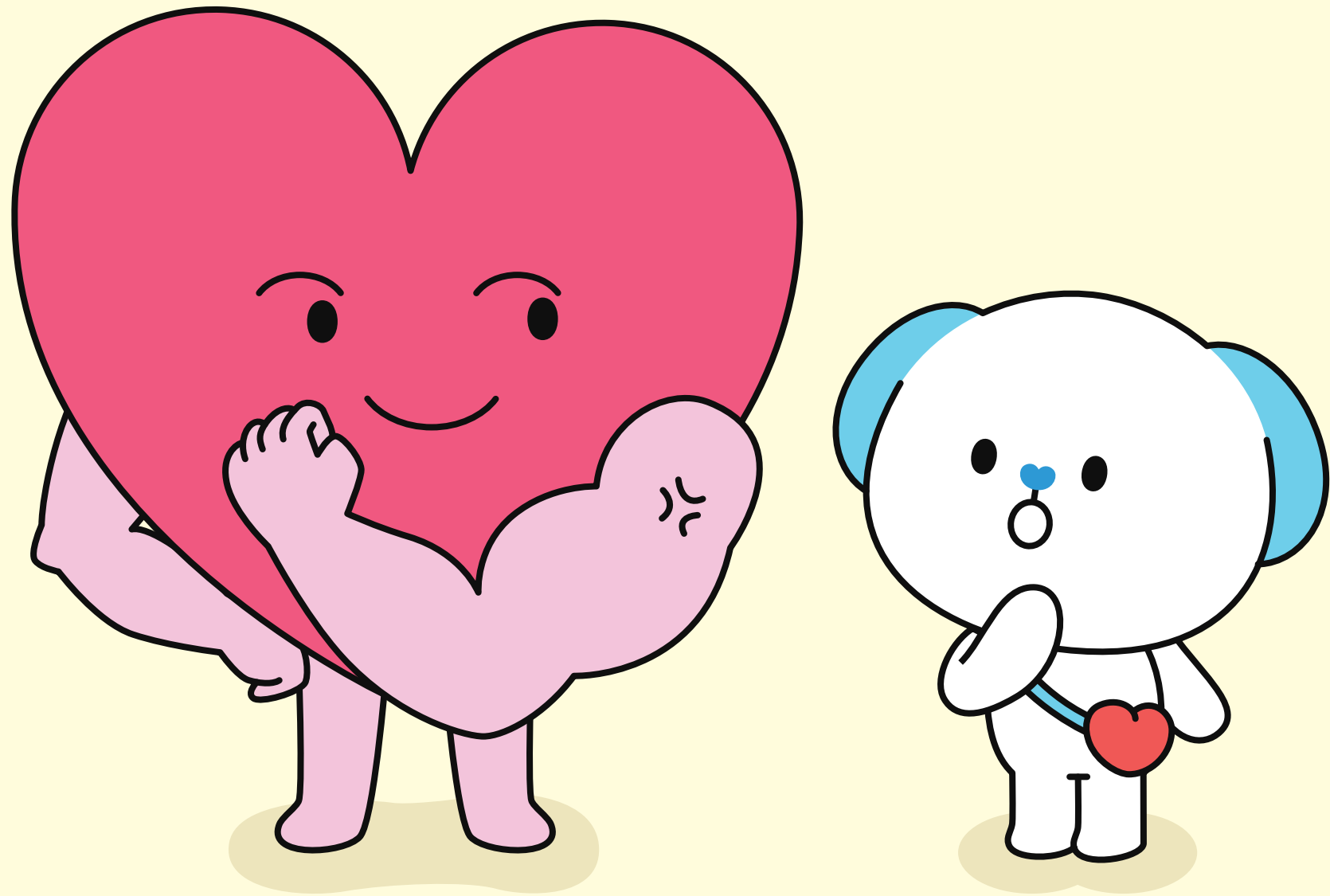


우리들의 마음 이야기

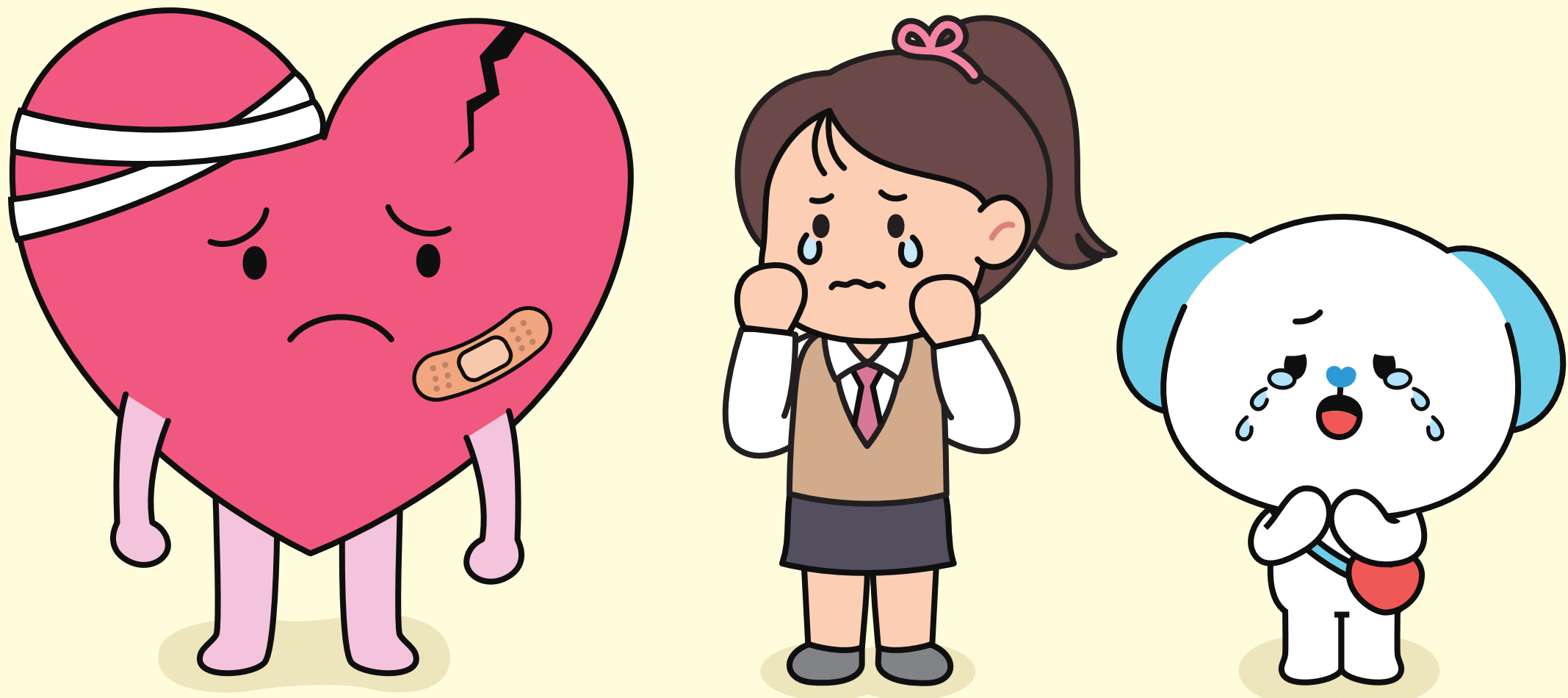
마음 회복하기





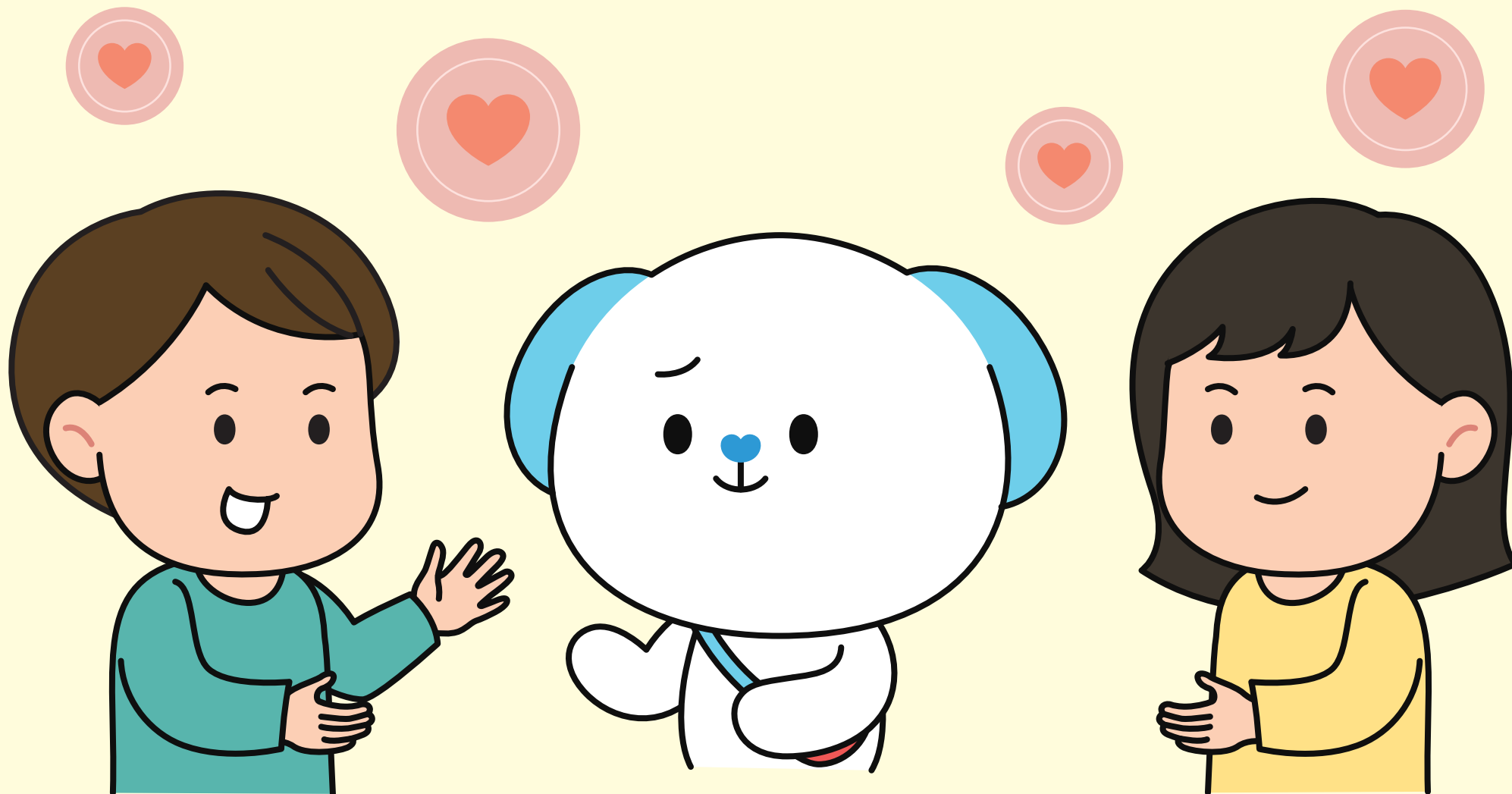
마음의 회복 탄력성 키우기.

마음에도 근육이 있습니다. 우리는 이것을 '회복 탄력성'이라고 부릅니다. 회복 탄력성이란, 힘든 상황에서도 다시 일어나 앞으로 나아갈 수 있는 마음의 힘을 말해요. 마음이 아플 때 이러한 힘이 있다면 우리를 지켜주는 큰 버팀목이 될 수 있어요. 그렇다면, 회복탄력성을 어떻게 키울 수 있을까요?



마음은 다칠 수 있어요. 하지만 천천히, 분명히 괜찮아질 거예요.

몸이 다치면 아픈 것처럼 마음도 다칠 수 있습니다. 우울감이나 불안은 특별한 이유가 없어도 생길 수 있어요. **스트레스, 대인관계, 학업 등 여러 요인이 마음에 영향을 줄 수 있죠.** 이런 감정을 느낀다고 해서 약한 게 아니에요. 누구나 겪을 수 있는 자연스러운 과정입니다. 마음이 다쳤다고 해서 내가 잘못된 것은 아닙니다. 급하게 나아지려고 하지 않아도 괜찮아요. 천천히, 그리고 조금씩 나아질 수 있으니까요.



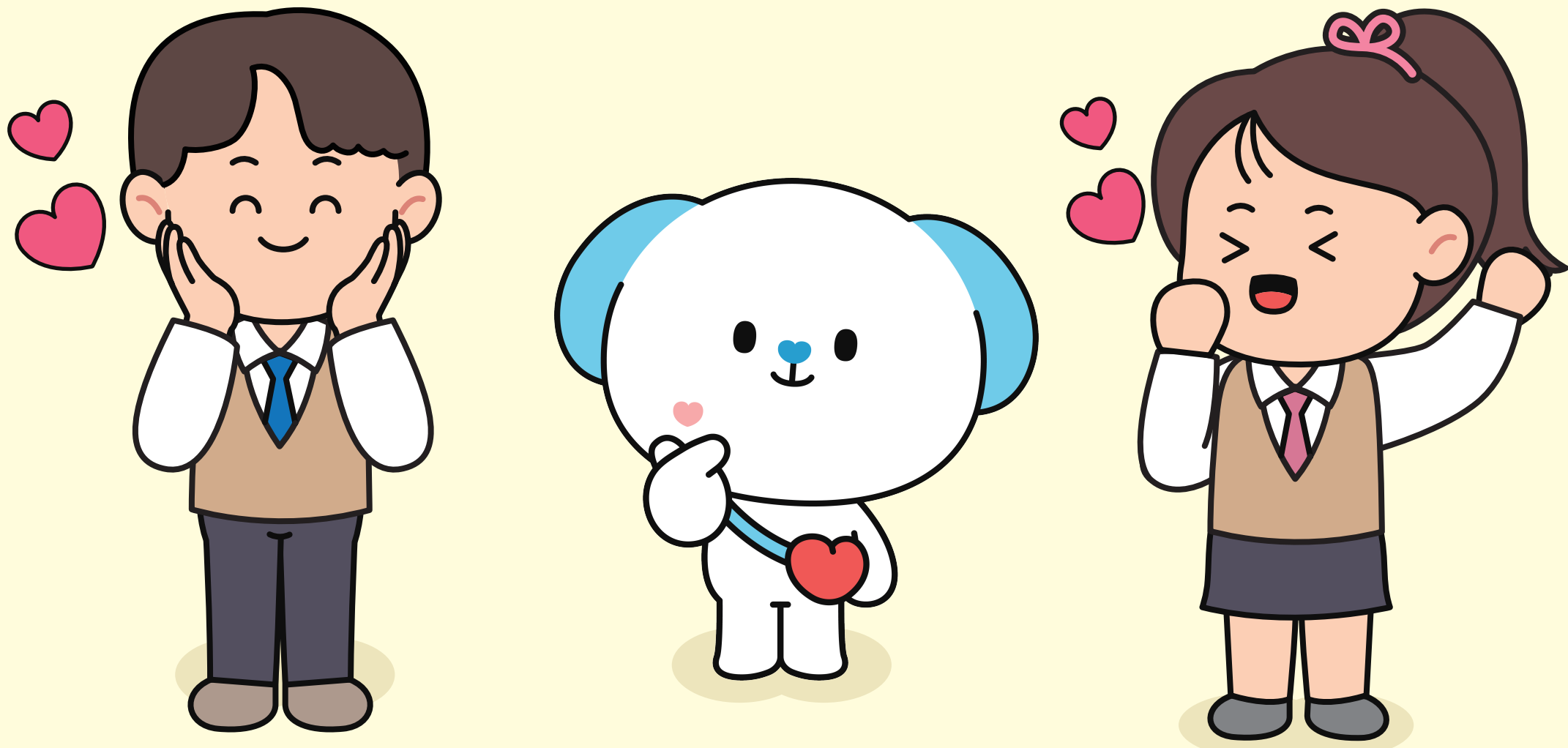
슬픔은 나누면 반이 되어요!

슬플 때는 혼자 참지 말고 믿을 만한 친구에게 이야기해 보세요.

온라인에서 처음 만난 새로운 친구보다는, 오프라인에서 오래 알고 지낸 친구들에게 말하는 게 더 안전해요.

혹시 친구가 힘들어 보이면 “괜찮아?” 하고 먼저 물어봐 주세요.

그렇게 서로의 마음을 지켜주는 친구가 될 수 있어요.



긍정적으로 바라보는 힘을 길러요.

원하는 결과가 나오지 않아 속상했던 적이 있나요? 괜찮아요. 그건 실패가 아니라, 그 과정에서 우리는 분명히 배운 게 있습니다.

실망하지 말고, 작은 일이라도 해냈을 때 스스로를 칭찬해 주세요.

그렇게 할수록 마음의 힘은 조금씩 자라납니다.

한 번 해볼까요? **“오늘도 수고한 나! 잘했어!”**

위험 신호는 알려주세요.

힘들 때 “힘들어요.” 하고 솔직하게 이야기를 하는 것도 큰 용기예요. 특히 자해나 자살 같은 생각이 들거나, 친구가 그런 말을 한다면 선생님, 부모님처럼 믿을 수 있는 어른에게 알리는 것이 중요합니다. 청소년 상담전화 1388, 모바일 상담 ‘다 들어줄 개’도 언제든지 이용할 수 있습니다. **다시 일어설 힘은 누구에게나 있어요. 우리 모두 충분히 회복할 수 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



전화·문자로 상담 받을 수 있는 곳

- ☑ 청소년 모바일 상담 ‘다들어줄개’(1661-5004)
- ☑ 청소년 상담 전화 1388
- ☑  상다미샘

