

도움이 필요한 마음의 신호

다음 인물의 공통점은 무엇일까요?



마이클 펄프스
수영 금메달리스트



알베르트 아인슈타인
과학자



에이브러햄 링컨
미국의 제16대 대통령

주의력 부족과 행동 조절의 어려움이 있었던 펄프스와 아인슈타인은 자신의 어려움을 극복하여 세계적으로 유명한 수영선수와 과학자가 되었습니다.

링컨은 심한 우울증에도 불구하고 인간에 대한 존중과 따뜻한 마음을 바탕으로

미국 역사상 가장 존경받는 대통령으로 기록되고 있습니다.

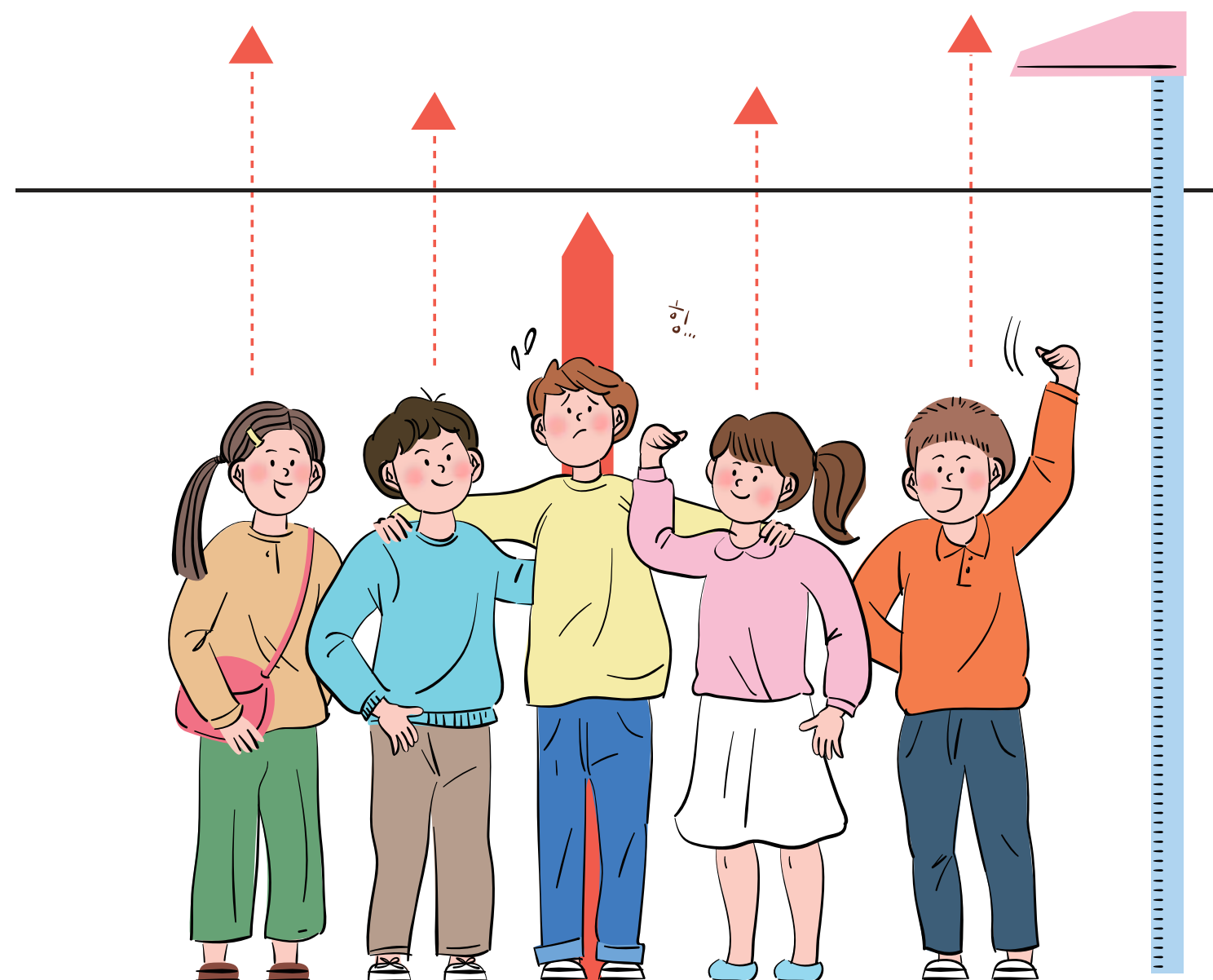
사진 속 세 인물은 모두 마음건강의 어려움을 극복하고 위대한 업적을 남긴 사람들입니다.

마음이 보내는 신호

우리는 누구나 마음건강에 어려움을 겪을 수 있습니다.
슬프거나 속상할 수도 있고, 화가 나거나 아무것도 하기 싫을 수도 있습니다.
마음건강을 지키기 위해서는 우리 마음의 신호를 알아차리고
적절한 도움을 받는 것이 매우 중요합니다.

“생각 신호”

‘자신감이 없어요’, ‘모두 내 잘못 같아요’, ‘친구들이 저만 싫어해요’



마음이 보내는 신호

“감정 신호”

‘걱정이 돼요’, ‘불안해요’, ‘슬퍼요’, ‘외로워요’



마음이 보내는 신호

“ 행동 신호 ”

‘가만히 앉아 있기 힘들어요’, ‘화를 자주내요’,
‘아무 것도 하기 싫어요’, ‘물건을 부셔요’



도움 받기

이러한 생각들과, 감정, 행동들은 마음건강에 도움이 필요하다는 신호입니다.
마음이 보내는 신호를 스스로 알아차리거나, 주변에서 알려주었다면
마음건강을 지키기 위해 믿을 수 있는 어른(부모님, 선생님)에게
이야기하고 도움을 받아 보세요.



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” 8호입니다.