굿생 토크북

나, 너, 우리를 살리는

제 2탄 "스트레스 해소"편!

나, 너, 우리를 살리는 스트레스 해소법 보러갈래?

EP.2

특별한 너에게 전해주고 싶은 이야기

명상 보러가기

모바일 상담채널

다들어줄개 APP
어플을 다운받고 상담!

문자상담 1661-5004
1661-5004로 문자!

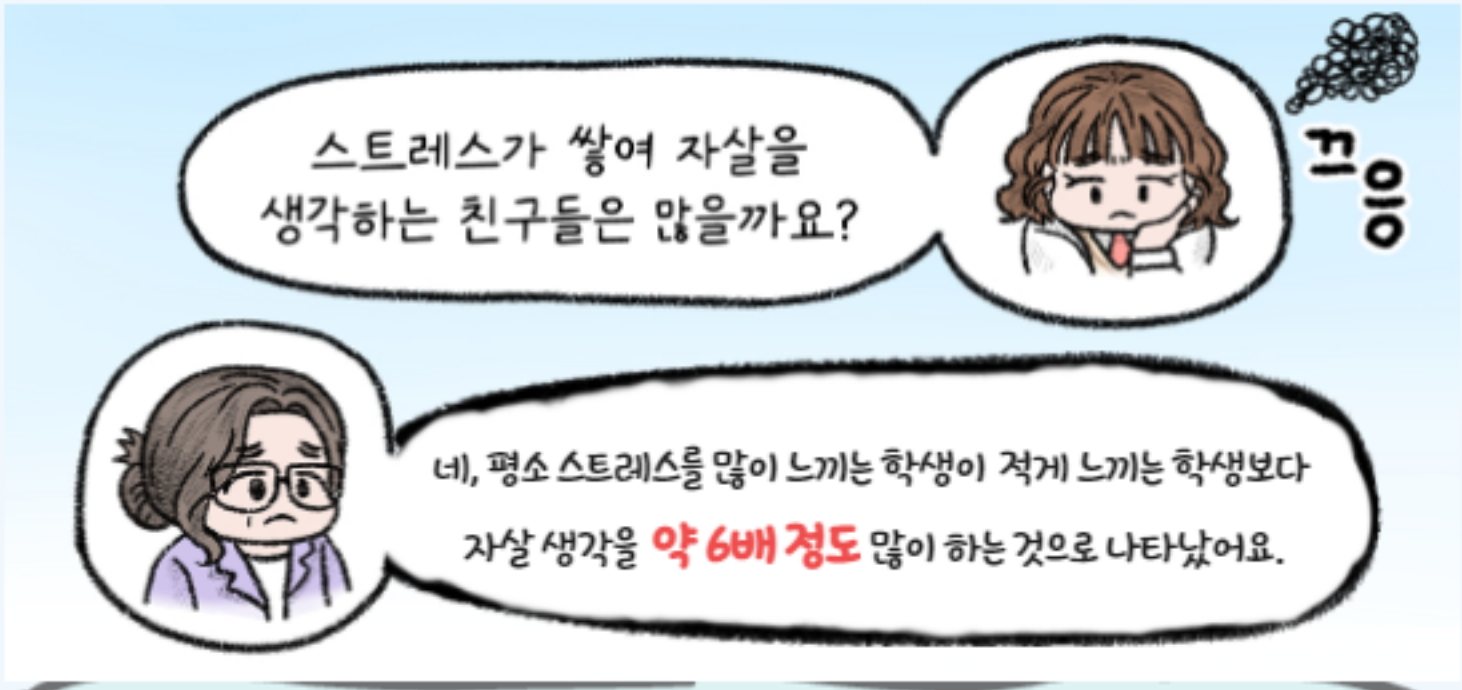
카카오톡 상담
'다들어줄개' 플러스 친구!!

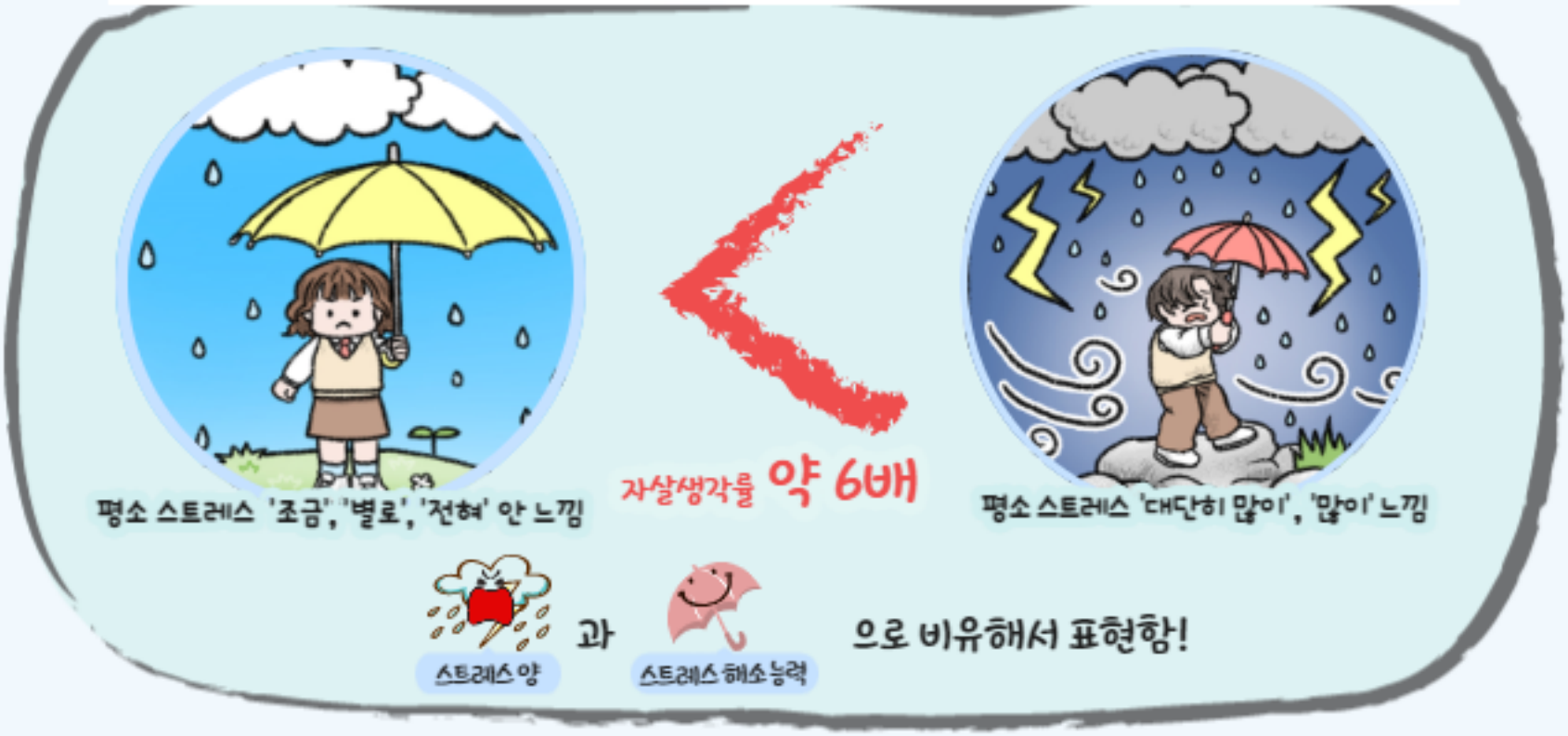
청소년모바일 상담센터

굿생 토크북

나, 너, 우리를 살리는

제 2탄 "스트레스 해소"편!



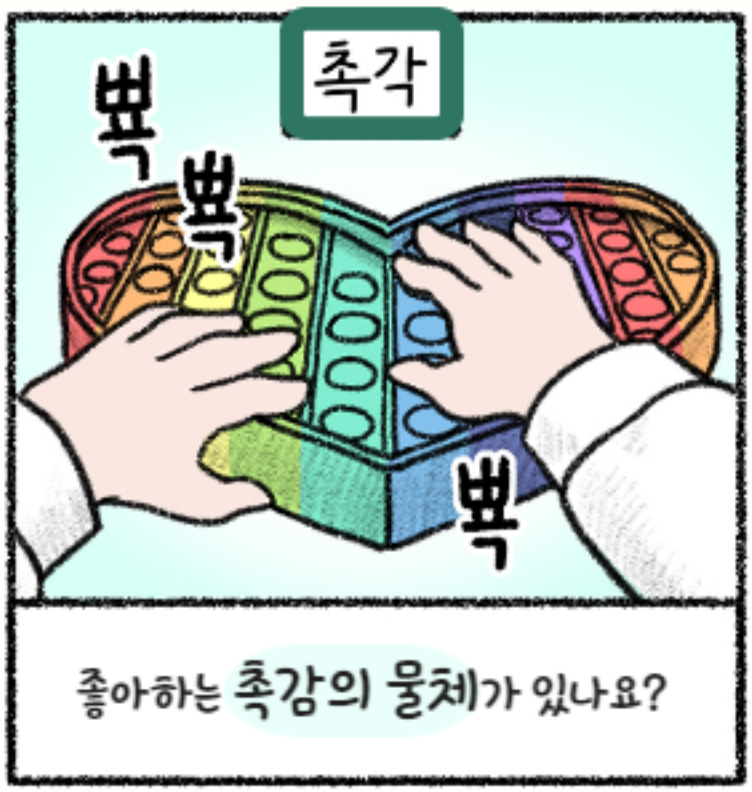


출처: 질병관리청, 2021년 청소년건강행태조사[스트레스 인지에 따른 청소년 자살생각 현황]

청소년모바일 상담센터

출처: 국립공주병원(2023), 나일락 프로그램-진행자용 메뉴얼

청소년모바일 상담센터



출처: 국립공주병원(2023), 나일락 프로그램-진행자용 메뉴얼

나를 편안하게 만드는 감각 자극을 알면 힘들 때 많은 도움이 될 거예요!

스트레스를 낮출 수 있는 나만의 감각자극 찾기 Check List

☐ 시각 ☐ 청각 ☐ 후각 ☐ 촉각 ☐ 미각

- 생명존중 교육 영상 2편-

혜성이의 버킷리스트엔 무엇이 있을까요?

EP.2 밝아보였던 혜성이의 과거는..

상담채널

다들어줄개 APP

어플을 다운받고 상담!

문자상담 1661-5004

1661-5004로 문자!

카카오톡 상담

'다들어줄개' 플러스 친구!!

10월 심, 쉼; 마음정거장
콘텐츠 참여는 상단 링크!!

참여 기간: ~ 10/31(화)
참여 방법: 참여 링크에 접속!
선정 인원: 200명!
당첨자 선물: 모바일 기프티콘!

청소년모바일 상담센터