

우리들의 마음건강 이야기

우울증

아무것도 하기 싫고, 짜증만 나요

우울증이라고 하면 쉽게 우울한 기분만 떠올리지만,

청소년들은 우울한 기분 대신

사소한 일에 **짜증**스럽게 반응하며,

화를 잘 내는 예민한 모습으로 나타나거나,

잠을 잘 자지 못하고 **피로감**을 많이 느끼기도 해요.

스트레스를 받아 머리카락이 빠지는 것으로 나타나기도 하고요.





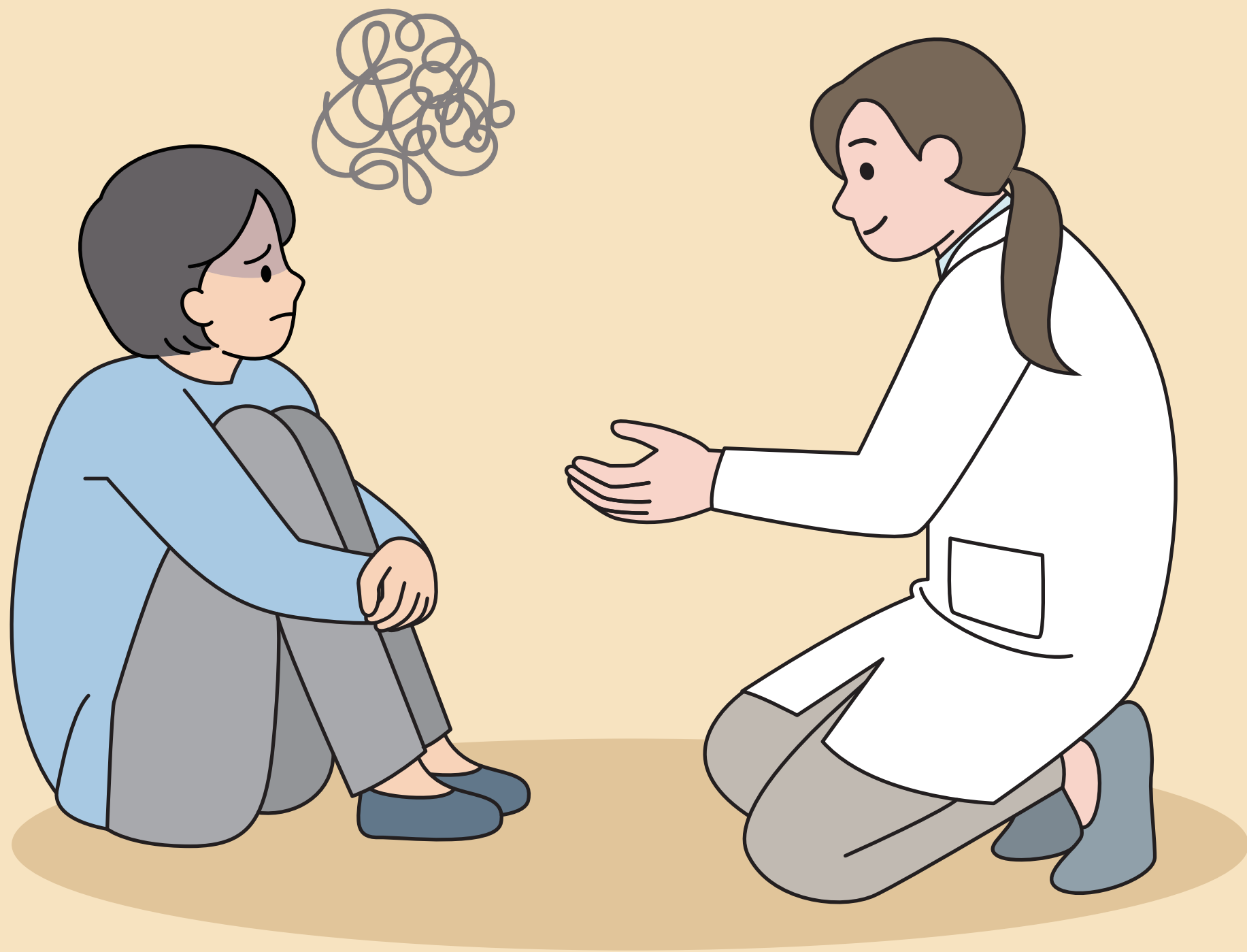
우울한 기분이 드는 것과 우울증은 달라요.

우리는 누구나 하루 이틀 정도 우울한 기분이 들 수 있지요.

우울 증상이 2주 이상 계속될 때 우울증이라고 부르지요.

우울증은 스트레스를 받아서 생길 수 있지만,

특별한 이유 없이도 생길 수 있습니다.



우울증이 되면 내가 기분을 바꾸려고 스스로 노력해도
잘되지 않아요.

전문의에게 꼭 치료받는 것이 필요하지요.

게임을 하거나 음악을 듣거나 충동적으로 자해를 해보아도
그때뿐이고 기분은 나아지지 않고 더 괴로운 마음이 들어요.



자해하는 것은 다른 사람들의 관심을 끌려고 일부러 하는 행동이다? **NO**



우울증이 심해질 때, 자신을 해쳐서라도 감정을 조절하고 싶어 하는 자해 충동이 나타날 수 있어요.

주변에서 보기에는 마치 관심을 끌기 위한 행동으로 보일 수 있으나, 당사자는 **강렬한 감정을 조절하기 힘들어서 하는 경우가 많아요.**

자해하고 싶은 생각이 들 때는, **믿을만한 어른에게 이야기하게 하세요.**

- 우울하고 자해자살의 마음이 들 때는 주변에 믿을 수 있는 어른 (선생님, 부모님)에게 용기를 내어 마음을 이야기해 보세요.

마음 건강 상담이 가능한 곳이 어디에 있나요?



학교에서 상담 받을 수 있는 곳

- 위 클래스(Wee Class)



학교 외에서 상담 받을 수 있는 곳

- 교육청 위 센터(Wee Center)
- 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터
- 지역의 정신건강의학과 병·의원



전화나 문자로 상담 받을 수 있는 곳

- 청소년 상담 전화 1388, 청소년 모바일 상담 '다들어줄개'

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 7호입니다.