



E P . 2

특별한 너에게 전해주고 싶은 이야기



영상 보러가기



모바일 상담채널



**다들어줄개 APP**

어플을 다운받고 상담!



**문자상담 1661-5004**

1661-5004로 문자!



**카카오톡 상담**

'다들어줄개' 플러스 친구!!

# 구 스 생

나, 너, 우리를 살리는

토

크

북

제2탄 "스트레스 해소"편!



스트레스가 쌓여 자살을 생각하는 친구들은 많을까요?



FI 010



네, 평소 스트레스를 많이 느끼는 학생이 적게 느끼는 학생보다 자살 생각을 **약 6배 정도** 많이 하는 것으로 나타났어요.



평소 스트레스 '조금', '별로', '전혀' 안 느낌



자살생각을 **약 6배**



평소 스트레스 '대단히 많이', '많이' 느낌



스트레스 양

과



스트레스 해소능력

으로 비유해서 표현함!

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



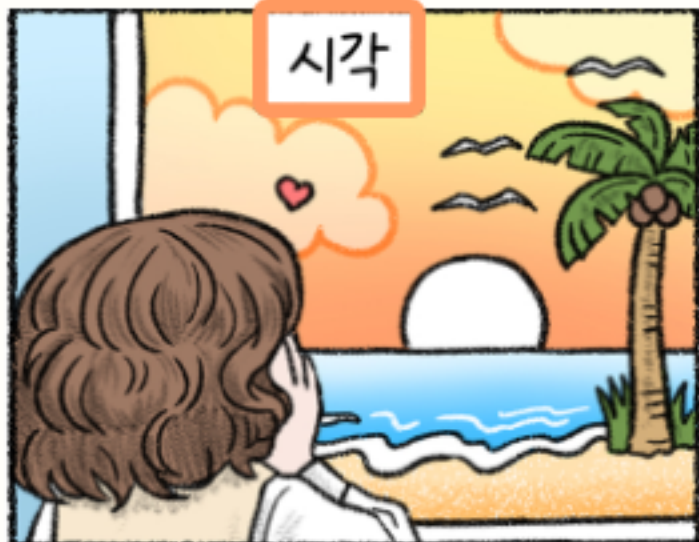
청소년모바일상담센터



!!! 정말 무너!

스트레스 해소법은 없나요?

우리 감각을 이용해 스트레스 해소하고, 몸과 마음을 힐링하는 방법이 있습니다!



시각

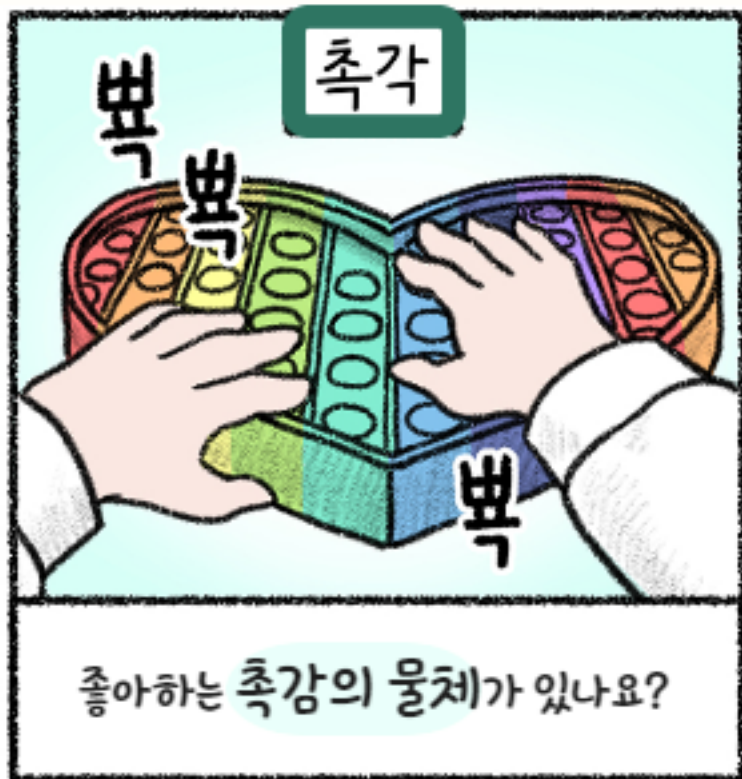
애정하는 사진이나 장면이 있나요?



청각

힐링되는 소리나 노래가 있나요?

출처: 국립공주병원(2023), 나일락 프로그램-진행자용 메뉴얼



출처: 국립공주병원(2023), 나일락 프로그램-진행자용 메뉴얼



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

### 스트레스를 낮출 수 있는 나만의 감각 자극 찾기 Check List

- 시각    청각    후각    촉각    미각

# - 생명존중 교육 영상 2편 -

혜성이의 버킷리스트엔 무엇이 있을까요?



EP.2 밝아보였던 혜성이의 과거는...

## 상담채널



다들어줄게 APP

어플을 다운받고 상담!



문자상담 1661-5004

1661-5004로 문자!



카카오톡 상담

'다들어줄게' 플러스 친구!!

10월 심, 씬: 마음정거장  
콘텐츠 참여는 상담 링크!!

참여 기간: ~ 10/31(화)

참여 방법: 참여 링크에 접속!

선정 인원: 200명!

당첨자 선물: 모바일 기프트콘!