



‘마음이 건강하다’ 라는 것은 자신이 해야 하는 일이나 어려운 도전을 잘 이겨내고 적응하는 것을 말합니다.

마음이 행복하고 기쁘고 편안한 것 뿐만 아니라,
슬프고 힘들어도 그것을 잘 이겨낼 수 있을 때 **‘마음이 건강하다’** 라고 말해요.

내 마음이 여러 가지인건 괜찮을까요?

사람의 마음은 한 가지에만 머물러 있지 않고, 여러 가지를 느낄 수도 있어요.
내가 느끼는 여러 가지 감정과, 내 마음을 알고,
마음을 건강하게 만드는 올바른 방법을 아는 것이 도움이 되지요.



.... 편안한 상태



(일상적인)
.... 스트레스



(주변의 도움이 필요한)
.... 평소보다 심한 스트레스



(전문가의 도움이 필요한)
.... 마음의 병

마음건강의 4가지 상태 “내 마음에는 여러 가지가 섞여 있어요.”



마음 상태에 따라 어떻게 대처해야 할까요?



편안해요

편안함을 이어가기 위해 가족이나 친구들과 어울리며 즐거운 활동을 해 보세요. 평소 즐기는 취미 활동도 좋아요.



스트레스를 느껴요

스트레스를 이겨내기 위해 스트레스의 이유를 알아보고 해결할 수 있는 방법을 찾아 보아요.



마음 상태에 따라 어떻게 대처해야 할까요?



마음이 아파요

마음이 슬프고 아플 때는 어른들, 가족, 친구들의 도움을 받습니다.



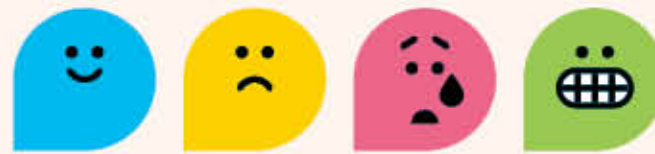
마음에 병이 생겼어요

병원에 가서 의사 선생님을 만나고 도움을 받습니다.



도움이 필요할 때는 이야기해주세요

- ☑ 부모님, 학교 선생님, 위클래스, 교육청 위센터
- ☑ '다들어줄 개' 문자 상담 : 1661-5004
- ☑ 앱, 페이스북, 카카오톡 상담채널 : 다들어줄 개
- ☑ 청소년 상담전화 : 1388
- ☑ 마음건강 상담전화 : 1577-0199



우리들의 마음건강 이야기

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 5호입니다.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center