스트레스 정복하기

스트레스란 무엇일까요?

어려운 숙제를 할 때, 여러 사람 앞에서 발표를 할 때,
낯선 곳에 갔을 때처럼 힘들거나 어렵고 불안한 상황에서 느끼는
우리 몸과 마음의 반응을 '스트레스'라고 합니다.

사람들은 누구나 생활 속에서
다양한 스트레스를 느끼며 지냅니다.

SMHRC 학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

스트레스가 모두 나쁜 것은 아니에요

운동 선수가 시합 전에 느끼는 떨림, 긴장감, 설레임, 불안감 모두
스트레스 반응이에요. 이런 스트레스는 시합에 집중해서
좋은 결과를 얻도록 하는 **'좋은 스트레스'**가 될 수 있어요.

이와 반대로 마음의 고통이 너무 클 때
나를 불안하고 우울하게 하는 **'나쁜 스트레스'**도 있어요.

스트레스 반응은 어떻게 나타날까요?

스트레스는 몸과 마음, 그리고 행동에도 영향을 줍니다.

심장이 두근거림
어지러움
숨이 빨라짐

슬픔
걱정
불안함

짜증남
집중력 부족

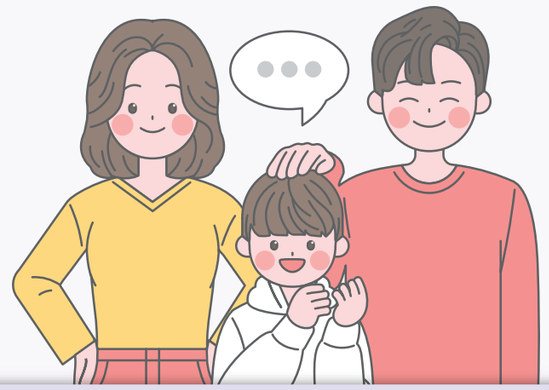
스트레스로 인해 몸과 마음이 힘든 상태가
너무 자주 생기거나, 오래가지 않도록 관리하는 것이
중요합니다.

스트레스를 줄일 수 있는 방법

스트레스 관리 방법

- 충분히 자기
- 골고루 먹기
- 운동하기
- 가족, 친구와 잘 지내기
- 규칙적인 생활습관 기르기
- 자신의 감정과 의견을 표현하기
- 즐겁고 긍정적인 생각 많이 하기

스트레스가 많다고 생각하거나 줄어들지 않을 때에는 믿을 수 있는 어른(부모님, 선생님 등)에게 용기를 내어 도움을 청해 보세요.



도움이 필요할 때는 이야기해주세요

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

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

학생정신건강지원센터
SMHRC
School Mental Health Resources and research Center