

우리들의 마음건강 이야기

불안증

가슴이 두근거리고 숨쉬기가 답답해져요.

늘 하던 공부나 놀이를 하는데도

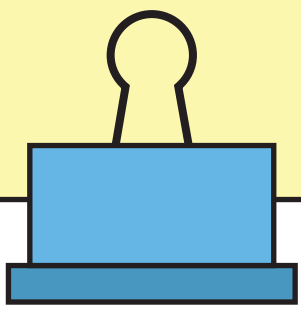
이상하게 **마음이 불편하고**

어려움을 느끼는 게 '불안증' 이예요.

불안증이 있으면 불안한 마음을 없애려고

늘 하던 여러 가지 활동도 피하려고 해요.





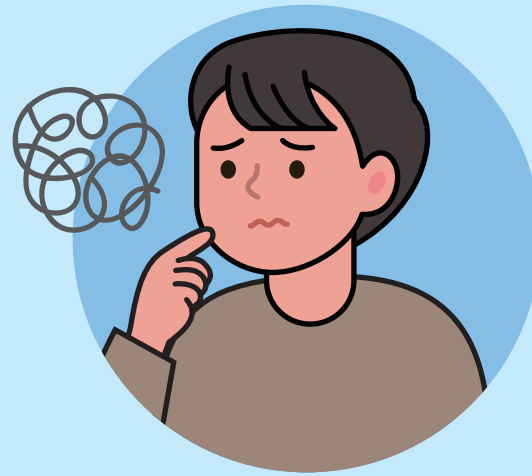
불안증은 '기분', '생각', '몸'으로 나타나요.

기분



놀다가 다칠까 봐
친구와 어울리기
싫어요.

생각

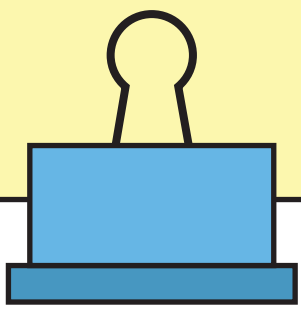


학교에 가면 자꾸
집에 안 좋은 일이
생기지 않았을까
걱정이 들어요.

몸



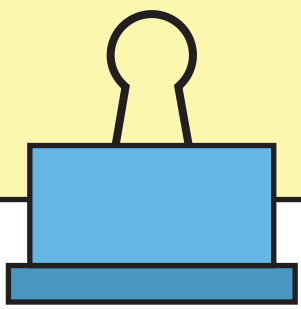
수업 시간이 되면
가슴이 답답해서 숨이
쉬어지지 않아요.



불안증을 치료하지 않고 내버려 두면 더 심해질 수 있어요.

의사 선생님의 **진단과 치료**를 받고,

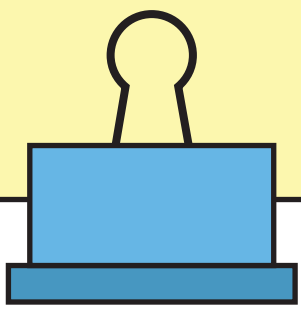
같이 해결해 나가는 것이 중요해요.



불안하다고 하면 '약하고 겁이 많은 사람'이라고 놀림 받기 쉬워요.

하지만 불안증의 원인은

기분이나 마음을 느끼는 **뇌의 기능에 문제**가 생긴 것이라고 해요.



'불안증'으로 마음이 힘들 때 주변에 믿을 수 있는 부모님이나 선생님께 용기를 내어 내 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” 8호입니다.