

우리들의 마음건강 이야기

우울증

아무것도 하기 싫고, 짜증만 나요

아이들은 우울할 때

사소한 일에 **짜증**이 나고,

화를 잘 내거나, 잠을 잘 자지 못해요.

머리가 아프거나 배가 아프기도 하고요.

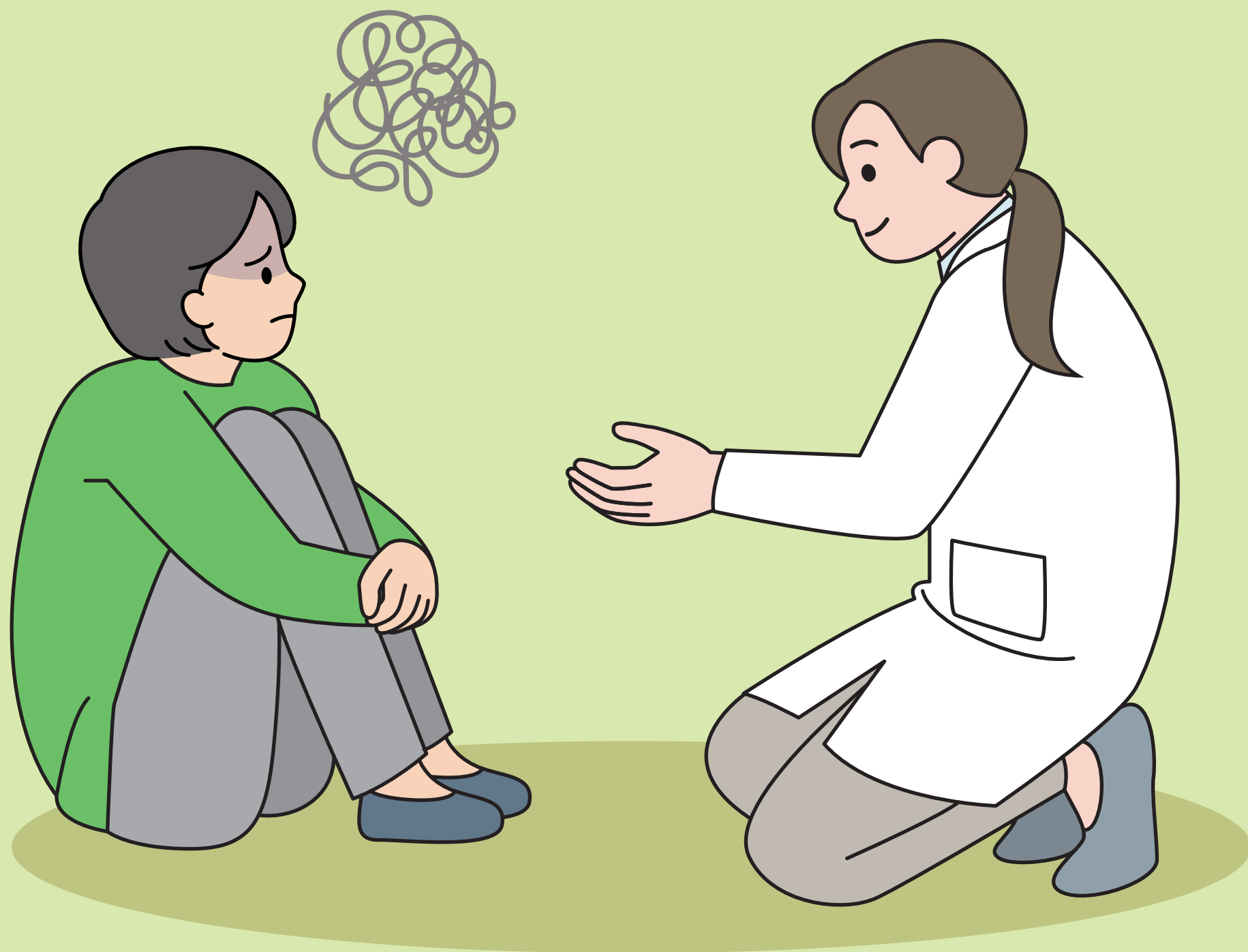




우리는 누구나 하루 이틀 정도 우울한 기분이 들 수 있지요.

여러 가지 **우울 증상이 2주 이상 계속될 때**

의사들은 우울증이라고 부르지요.



우울증이면 내가 기분을 바꾸려고 스스로 노력해도 잘되지
않아요.

전문의에게 꼭 치료받는 것이 필요하지요.

게임을 하거나 음악을 들어도 그때뿐이고 더 괴로운 마음이
들어요.



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



우울증이 심해질 때, 자신을 상처 주고 싶은 마음이 나타날 수 있어요.

주변에서 보기에는 마치 관심을 끌기 위한 행동으로 보일 수 있으나, 실은 큰 감정을 조절하기 힘들어서 하는 경우가 많아요.

스스로 상처 주고 싶다는 생각이 들 때는, **믿을만한 어른에게 이야기하게** 하세요.

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.