

4월 호

심, 심 :
마음, 정거장

청소년모바일상담센터

두 번째 정거장

마음의 감기, 우울

누구나 걸릴 수 있는 마음의 감기



4월호

심, 심:
마음 정거장

우울

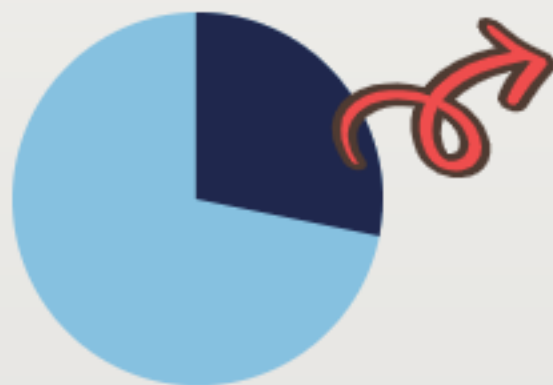
기분이 가라앉아,

흥미나 재미를 느끼지 못하는 상태

2021년 청소년건강행태조사에 따르면,
1년 동안 우울감 경험이 있는 청소년 비율이
전체 청소년의 26.5%였어요!!

26.5%

약 $\frac{1}{4}$



[출처: 질병관리청, 2021년 청소년건강행태조사]

여기서 잠깐!
우울한 기분이 든다고 해서
모두 우울증이다???

NO! NO!



청소년모바일 상담센터

4월호

청소년 모바일 상담센터

심, 심;
마음정거장

조잘조잘 나의 경험담

부모님과 의견차가 있어서 다툼이 있었던 적이 있었습니다ㅎㅎ 그때 좀 우울했었는데 하루동안 밖에 나가서 놀다가 집에 들어와서 생각해보니 좀 죄송한거 같아서 먼저 다가가 사과를 드렸었어요!!!여러분들도 용기내셔서 꼭!!
누구든지 먼저 다가가보세요

(애플파이, 00초)

새 학기이지만 같이 다녔던 친구들과 같은 반이 아니라서 속상했어요.
더군다나 전 말을 먼저 못 거는 파워 I라(MBTI 성향 중 내향을 의미하는 I)..ㅎㅎ
그래도 친구들과 대화하고, 친해지고 싶어서 핸드폰도 학교 보관함에서 대신 가져다 주면서 한 단계씩 천천히 나아가는 중입니다.

(빼약이, 00중)

공부하면서 같은 문제를 반복해서 풀었는데 계속 안 풀려서 우울했어요.
그래도 아직 시험 전까지 시간이 많으니 휴식을 취하면서 하자는 생각을 갖고 하루 휴식을 취했더니, 다음 날 우울함이 가라앉았어요!

(오뎅이, 00고)

4월호

심, 심:
마음 정거장

기분의 리듬

신체 리듬이 있듯이! 기분도 리듬이 있어요!



그래서 우울한 기분과 우울증은 달라요!

내가 느끼는 우울은 어느 정도일까?

평가 질문

1

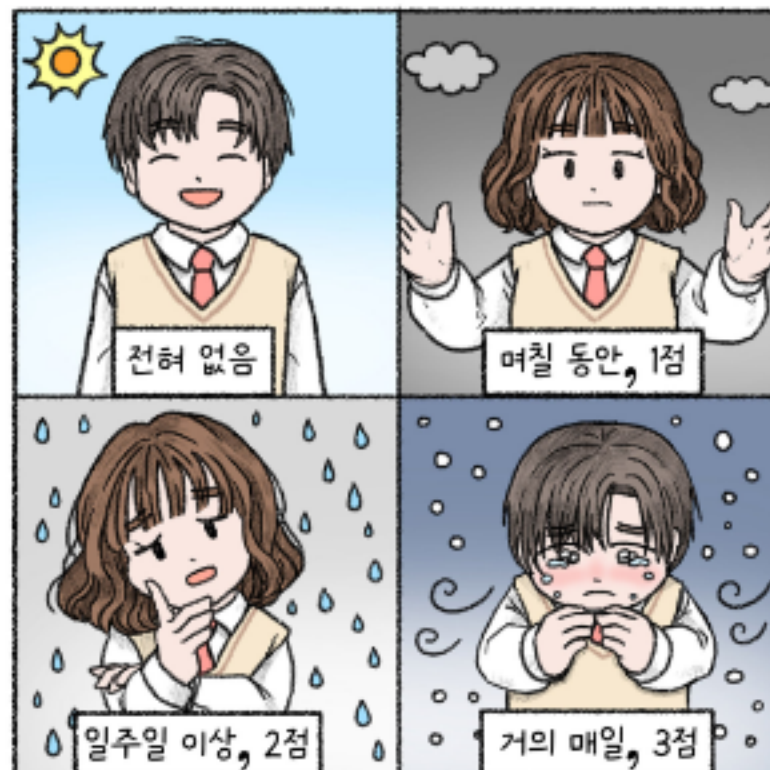
기분이 처지고, 희망이 없다고 생각한다.

2

무슨 일을 할 때 흥미나 재미가 없다.

3

차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각한다.



평가 방법

A. **1** + **2** 합친 점수 = 3점 이상!
(이때, **1**과 **2** 모두 1점 이상이어야 해요)

B. **3** 점수 = 1점 이상!

A or B에
해당한다면?

혼자는 NO~NO~!

부모님 or 선생님과
꼭 상의하세요!

본 페이지 내용은 phq-2(우울평가도구)를 참고하였습니다.



4월 호

심, 심:
마음 정거장

청소년모바일 상담센터



배터리
방전



가볍게 시작하는
우울 대처법

첫 번째!

햇볕 쬐기!

햇빛은 행복 호르몬 세로토닌을 증가시켜줍니다!

간만에 나오니 좋다

너희들은 누구니?

행복감을 느끼는데
필요한 세포야

햇볕을 쬐면 생겨



배터리 충전!

두 번째!

몸 움직이기!

스트레칭이나 가벼운 운동은 내 기분을 up 시켜줘요!

야옹아
안녕~

야옹

냠냠



배터리 충전!

운동하고 먹으니깐
더 맛있네

마지막!

나를 향한 응원의 메시지 만들기!



배터리 충전 끝!

으쌔!

나는 할 수 있다!
파이팅!

나를 북돋아 줄 수 있는 문구를 말해봅시다!

4월호

심, 심;
마음 정거장

우울한 기분이 계속된다면 이젠 STOP!
잠깐 멈추고 살펴보세요!



1. 어떤 상황에서

우울한 기분이 드나요?

2. 그 상황에서

어떤 생각을 하나요?

4월호

청소년모바일 상담센터

심, 심:
마음 정거장

마음의 감기, 우울!
혼자 해결하기 어렵다면
이제 함께 해요!

4월 심, 심: 마음정거장
콘텐츠 참여하고
선물 받아가기!!

참여기간 : ~23.4.20(목)
참여방법: 아래 내용 참고!!

상담채널



다들어줄개 APP

어플을 다운받고 상담!



문자상담 1661-5004

1661-5004로 문자!



카카오톡 상담

'다들어줄개' 플러스 친구!!



페이스북 상담

페북 메신저로 상담!