- 제2022-1호 중고등생 -

우리들의 마음 건강 이야기

우리는 친구를 위해 무엇을 할 수 있나요?



청소년기는 감정들이 풍부해지는 시기에요.

즐겁고 행복한 감정도 크게 느껴지지만, 아주 작은 일에도 실망,

무력감, 우울감이 찾아 올 수 있답니다.

이런 감정으로 희망이 없다고 느끼며, 심리적 고통을 경험하는

친구들에게 '도움'과 '희망'이 있음을 알리는 것이 아주 중요합니다.

우리는 친구가 도움이 필요할 때를 알고 도움을 줄 수 있는 가장 좋은

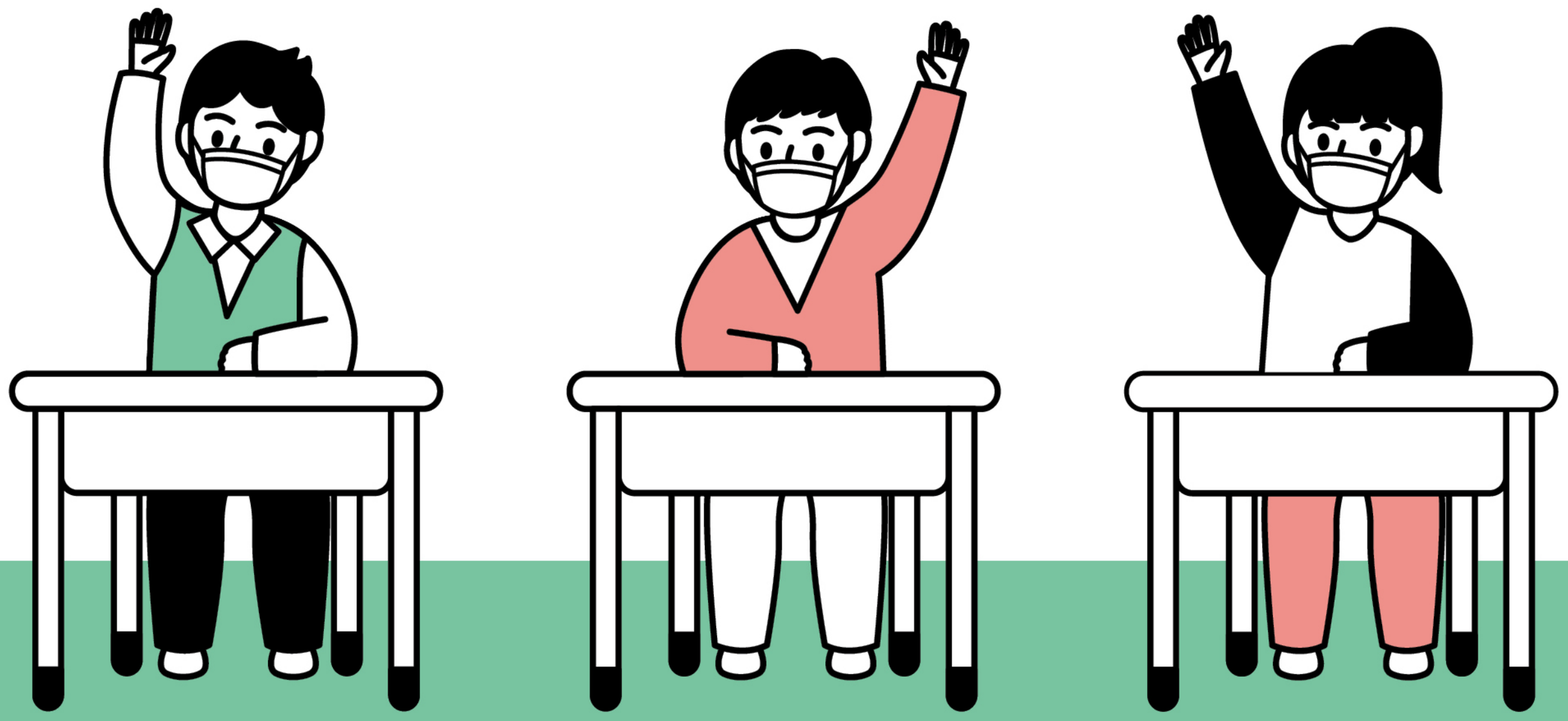
위치에 있을 수 있어요. 우리는 친구를 위해 무엇을 할 수 있을까요?

학생정신건강지원센터
SMHRC
School Mental Health Resources and research Center

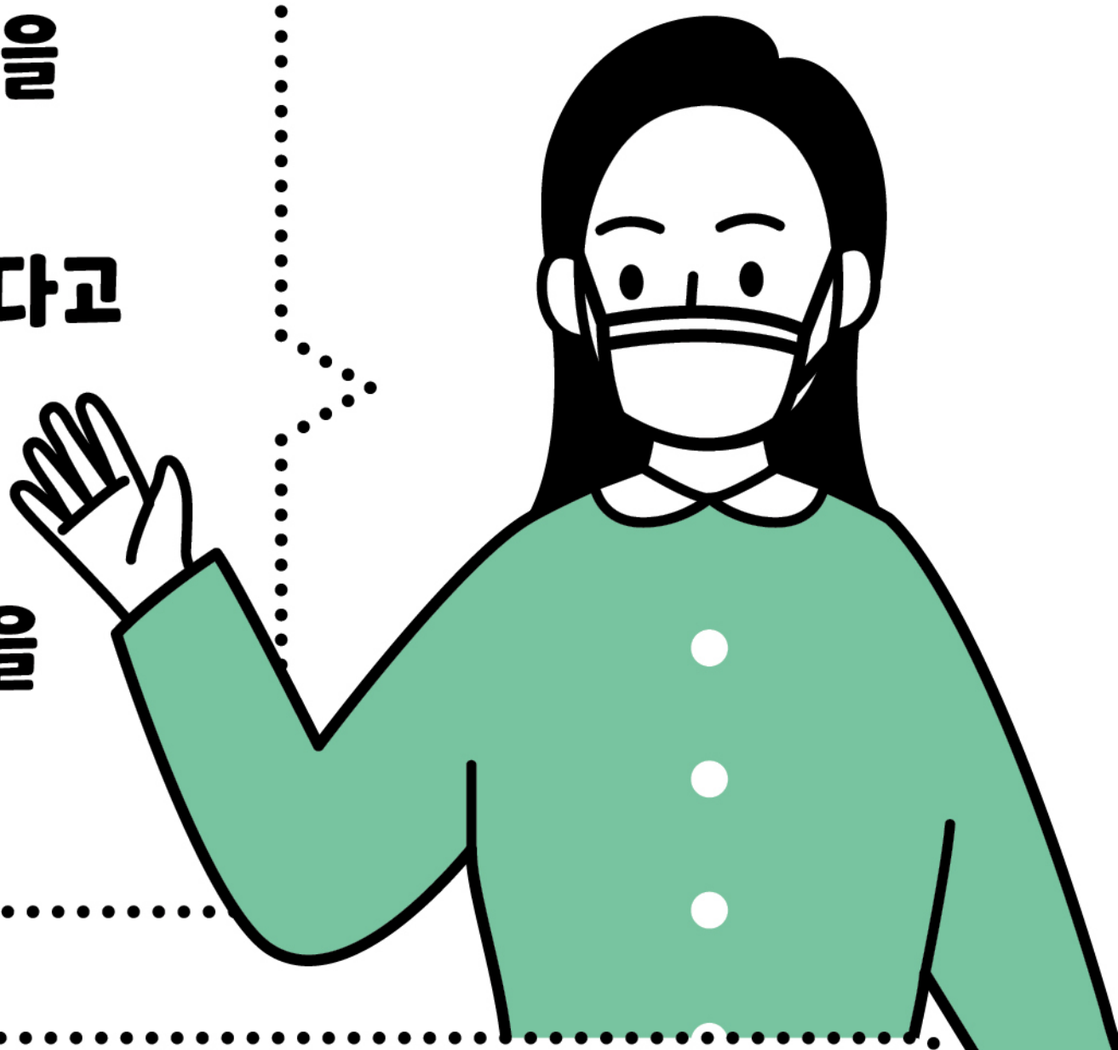
친구들의 감정에 귀를 기울여 주세요.

힘들어하는 친구를 직접 보거나, 간접적으로 듣거나,
소셜미디어에서 볼 때 이런 신호를 무시하지 마시고
지금 내 앞에 있는 친구가, 그리고 화면 너머의 친구가
얼마나 소중한지 알도록 해주세요.

자해나 자살을 생각하는 친구가 있다면 믿을만한
어른의 도움이 필요하답니다. 여러분이 혼자 힘으로 친구들의
자해나 자살과 같은 일을 막을 수 있다고는 믿지 마세요.



친구가 자신의 자해나 자살 계획을
비밀로 해달라고 부탁할 때,
우리는 이런 일을 절대 말하지 않겠다고
약속할 수는 없습니다.
**친구를 구하기 위해서는 믿을만한
어른에게 말하는 용기 있는 행동**을
해야 할 때가 있어요.





저절로 좋아지기를 기다리지 마세요.
빨리 도움 받을수록 마음의 고통이
줄어듭니다. 친구가 나를 믿고
말해준 것에 대해 고마움을 표현하고
**마음의 고통을 잘 견디고 있음을
격려해주세요.**

친구의 문제로 **도움이 필요할 때 "누구"에게 요청하느냐가 중요합니다.** 어플을 통해서 익명으로 만난 어른이나, SNS에서 자살, 자해에 대한 이야기를 나누는 모임은 위험해요.

어떤 어른들은 내 얘기에 때로는 비난하거나, 화를 내거나, 무시할 수 있지만, 이것은 일시적인 감정 반응일 뿐입니다. 갑작스런 소식을 듣고 생긴 감정을 그대로 드러낸 것일 수 있습니다. 그렇지만 **그 순간이 지나간 뒤에는 나와 친구를 향한 관심과 걱정, 사랑을 표현**할 것입니다.



어른들과 같이 이야기하면서 나와 친구를 보호하고
가장 효과적으로 문제를 해결할 수 있는 방법을
차근히 찾아나갈 수 있습니다.

믿고 도움을 받을 수 있는 곳

- 부모님, 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 Wee센터
- 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' :
  청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 무료 상담
  익명으로도 상담이 가능하며, SNS나 앱,
  문자(1661-5004)를 사용한 상담 제공
- 청소년 응급 상담전화 ☎1388 :
  연중 24시간 전화, 휴대폰, 카카오톡 무료 상담 가능
- 마음건강 상담전화 1577-0199 :
  24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담
- 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터



본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가 한국학교정신건강의학회에
의뢰하여 제작한 "우리들의 마음건강 이야기" 1호입니다.

카드뉴스 사용문의 : 02-6959-4640(학생정신건강지원센터)