2024년 05월 07일 12시 48분

[상담센터] 이태원 사고 트라우마 예방

2022.11.02 11:16 조회수 148 등록자 목포시청소년상담복지센터

이태원 사고 트라우마 예방
상담전문가가 알려주는 나의 마음 돌보기

트라우마란?
사건사고, 자연재해, 학교폭력 등 일상생활에서 강렬한 스트레스를 동반하는 심리적 충격입니다.

트라우마는 내가 직접 경험한 일로 발생하기도 하지만, SNS나 뉴스 등 간접적으로 보고 듣게 되는 일로도 트라우마를 경험하게 됩니다.

트라우마로 인한 반응들 TOP5
- 부정적인 감정과 사고를 하게 됩니다.
- 그 때의 경험이 자꾸 떠오르게 됩니다.
- 대인관계의 어려움을 겪게 됩니다.
- 신체반응(두근거림, 과호흡, 땀 등)을 경험합니다.
- 수면의 어려움을 경험하게 됩니다.

위와 같은 반응들은 누구나 경험할 수 있는 아주 자연스럽고 정상적인 반응으로 내 마음이 도움이 필요하다는 신호를 보내는 중입니다!

토닥토닥 나의 마음 돌보는 방법은 카드뉴스를 통해 확인하세요.

첨부파일

전체(Zip)다운로드

001.png (94 hit/ 82.4 KB) 미리보기
002.png (95 hit/ 111.4 KB) 미리보기
003.png (97 hit/ 146.4 KB) 미리보기
004.png (95 hit/ 122.3 KB) 미리보기
005.png (93 hit/ 227.9 KB) 미리보기
006.png (95 hit/ 221.9 KB) 미리보기
007.png (94 hit/ 206.6 KB) 미리보기
008.png (91 hit/ 150.1 KB) 미리보기

글쓰기 목록

이전글 [꿈드림] 2022년 서남권 청소년 축제 참여

다음글 [상담센터]2022. 자살·자해 집중 심리클리닉 평…

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

(http://www.mokpo.go.kr)

MokPo - Si
Web Contents