

Optum



청소년의 정신 건강을 항상시키고 그 중요성을 인지해야 합니다

세계 청소년의 날은 매년 8월 12일에 전 세계가 기념합니다

유엔의 목표는 청소년들에게 지역사회와 미래가 형성되는 과정에서 목소리를 낼 기회를 주는 것입니다. 이 중요한 날을 기념하여, 청소년의 정신 건강과 웰빙을 위해 양육과 인식 제고 방법을 탐구해 보겠습니다.

정신 건강에 대해 자세히 알아보는 기회를 가지세요

정신 질환은 흔하게 발생하는 일이며 치료가 가능합니다. 정신 질환이 있는 사람들도 어떠한 배경과 삶의 영역에서든 활동적이고 생산적인 삶을 살 수 있습니다. 전문가의 도움을 구하는 것이 부끄러워할 일이 아님을 이해하는 것이 중요합니다.

누구나 원하는 삶을 살기 위해 필요한 지원을 받을 자격이 있습니다.



일곱 명 중 한 명의

청소년이 정신 질환으로 인해
영향을 받고 있습니다

50%의

정신 질환이 14세 전에
시작됩니다

매주 3가지 활동을 혼자 또는 청소년 자녀와 함께 해보세요.



자기 관리를 해보세요

고마운 것 세 가지를 적어 보세요.

즐길 수 있는 활동을 해보세요.

20분 동안 긴장을 풀어 보세요.

친구와 시간을 보내 보세요.

30분 동안 몸을 움직여 보세요.

오늘 소셜 미디어 사용을 30분 동안 중단해 보세요.

영양가 있는 간식을 섭취해 보세요.

10회의 심호흡을 3회 반복해 보세요.

자연 속에서 시간을 보내 보세요.

몸을 스트레칭해 보세요.



회복력을 길러 보세요

기대하는 것 세 가지를 적어 보세요.

자신에 대해 좋아하는 점 세 가지를 말로 해보세요.

도움을 구할 수 있는 사람이 누구인지 생각해 보세요.

기분이 좋았던 때를 상기해 보세요. 그리고 그 때를 음미해 보세요.

스트레스를 느꼈던 때를 생각해 보세요. 어떻게 극복을 할 수 있었나요?

낙인을 멈출 수 있게 해보세요

- ✓ **친절함을 베풀어 보세요.** 환영하고 지지적인 환경을 만들기 위해 사람들을 친절과 연민으로 대하세요.
- ✓ **같은 편이 되어 주세요.** 모든 사람에 대한 존중심과 존엄성을 장려하세요.
- ✓ **정신 건강에 대해 열린 마음으로 이야기하세요.** 정신 건강과 웰빙의 중요성에 대해 열린 마음으로 대화를 경청하고 제안해 보세요.
- ✓ **이해도를 높이세요.** 여러분과 여러분의 영향을 받는 사람들이 정신건강을 신체 건강과 같은 관점에서 바라보도록 알려 주세요.
- ✓ **자신의 경험을 공유하세요.** 정신 질환에 대한 개인적 경험이 있다면, 이해를 촉진하고 관점을 나누기 위해 다른 사람들에게 숨기지 않고 말하는 것도 고려해 보세요.