

# 전문적인 도움을 구하는 것은 괜찮아요

## 하나. 치료사

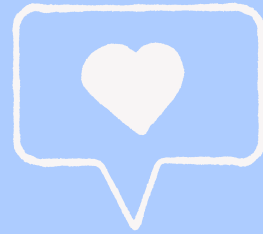
감정, 불안, 어려운 경험 대처 지원

## 둘. 학교 상담사

학업 스트레스, 개인적 어려움, 정서적 건강 지원

## 셋. 정신과 의사/의사

정신 건강 상태 평가 및 필요 시 약물 논의



## The TeenSpace


The TeenSpace 는 인식, 공감, 그리고 행동을 통해 청소년 정신 건강을 변화시키는 데 헌신하는 비영리 단체입니다. 저희는 청소년들이 자신의 이야기를 나누고, 유용한 자료를 이용하며, 자신을 이해해 주는 사람들과 연결될 수 있는 안전하고 지지적인 플랫폼을 만들어 갑니다.

TeenSpace 는 여러분의 공간이자 여러분의 목소리입니다. 아래의 정보를 통해 저희에게 연락하실 수 있습니다.

함께 성장해 나가요.

### 연락해 주십시오

 [theofficialteenspace@gmail.com](mailto:theofficialteenspace@gmail.com)

 [theteenspace.org](http://theteenspace.org)

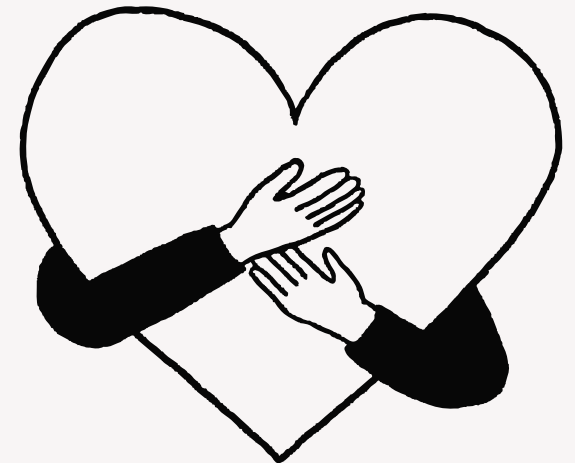
 **TeenSpace**  
Your Space. Your Voice.

The TeenSpace 501(c)(3)

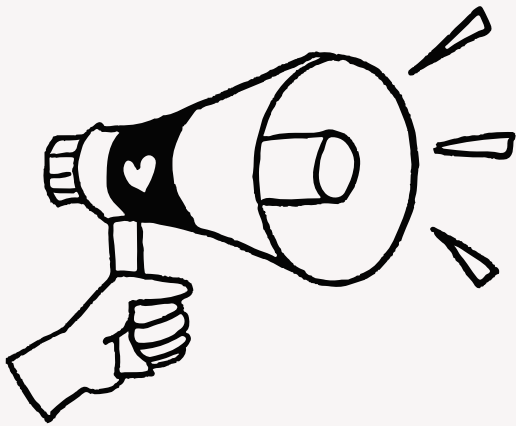
가이드

# 당신의 마음은 매일 소중합니다

간단한 도구, 진짜 지원.  
8개 언어 제공.



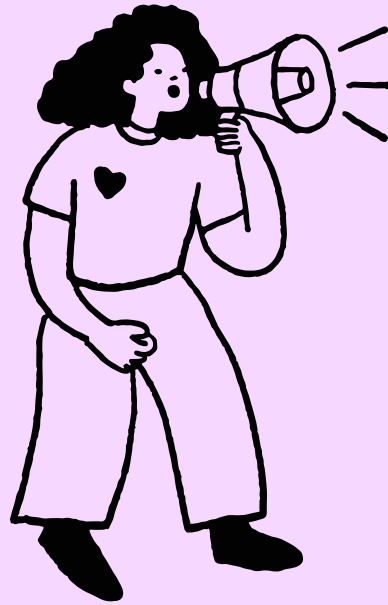
 **TeenSpace**  
Your Space. Your Voice.



## 정신 건강이란 무엇인가요?

정신 건강은 생각하고, 느끼고, 타인과 연결되고, 일상을 보내는 방식입니다. 스트레스, 감정, 어려움에 어떻게 대처하는지에 영향을 미칩니다. 누구나 기복이 있습니다.

## 왜 중요한가요?



정신 건강이 지원되면 일상이 더 관리하기 쉬워지고, 집중력이 향상되며, 더 건강한 관계를 형성하고, 스트레스에 건강하게 대처하며, 전반적으로 더 좋게 느낄 수 있습니다.

## 스스로를 지원하는 간단한 방법

**일**

불안할 때 깊게 호흡하기 (4-7-8 호흡법)

**둘**

하루 동안 짧은 휴식으로 마음 리셋하기

**삼**

야외에서 시간 보내며 햇빛 받기

**사**

감사한 것과 소중한 사람에 대해 적어보기