

• 서울시자살예방서포터즈 모니터링팀에게 듣는 •

우리가 직접 지키는 청년 마음

#청년의마음을지키는방법
#서울시자살예방센터



청년의마음을지키는 방법

안녕하세요,
서울시자살예방서포터즈 모니터링팀입니다!

청년 여러분,
우리가 **직접** 청년들의 마음을 지킬 수 있다는 사실,
알고 계셨나요?

나를 포함한 모든 청년들의 마음을 지킬 수 있는
3가지 방법!

모니터링팀이 소개해드립니다.

#청년의마음을지키는방법
#서울시자살예방센터



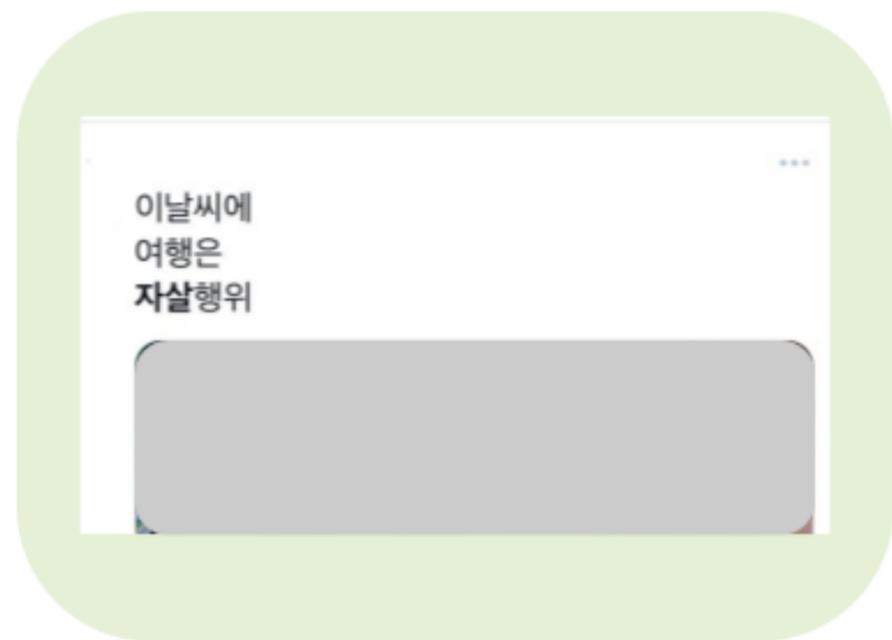
자살 유발/유해정보 신고하기

자살 유발정보와 유해정보가 담긴 글을
신고하는 것만으로도 소중한 청년들을 지킬 수 있습니다.
자살 유발/유해정보에는 선플보다 신고가 우선입니다.



자살유발정보

자살을 적극적으로 부추기거나
자살행위를 돕는 데 사용되는 정보



자살유해정보

자살에 대한 인식 변화를
일으킬 수 있는 유해한 정보

자살 유발/유해정보 신고하기

온라인, SNS에서 자살 유발/유해정보를 발견하신다면,
'자살 암시', '자해 또는 자살 의도' 등의 사유를 적어 신고해주세요

126
27
개념
비추 14

공유

신고

19

음란물 신고

!

게시물 신고

문제 신고하기

취소

조금 더 자세히 설명해주세요. 이 게시물에 어떤 문제가 있나요?

전기통신사업법에 의거하여 불법촬영물등 신고

관심 없는 게시물입니다

의심스럽거나 스팸입니다.

가학적이거나 유해한 내용입니다

오해의 소지가 있습니다

자해 또는 자살 의도를 표현하고 있습니다.

X 운영원칙 위반 사항을 신고하는 방법에 대해 자세히 알아보세요.

청년마음건강사업 알려주기



청년 마음건강 지원사업

"청년의 심리정서 지원, 건강성 회복을 통한 삶의 질 향상과 심리적 문제 예방을 위한 사업"



신청대상 만 19세 이상 34세 이하 청년

지원내용 사전 및 사후검사
3개월(10회) 전문적 심리상담 서비스

이용가격 기준에 따라 차등 지원 (회당 6천-7천원)
자립준비청년, 보호연장아동은 전액 지원

신청방법 복지로 홈페이지
가까운 읍면동 행정복지센터 방문

청년마음건강사업 알려주기



찾아가는 심리지원 서비스 '마음안심버스'

"서울시민의 정신건강 인식개선을 위해 정신건강 정보제공, 마음건강상담을 제공하는 찾아가는 정신건강 서비스"



지원내용

심박변이도를 통한 스트레스 측정 및 상담
가상현실기기를 활용한 체험프로그램
(가상힐링여행, 음악치유, 명상치유)
정신건강척도검사
정신건강전문요원 상담

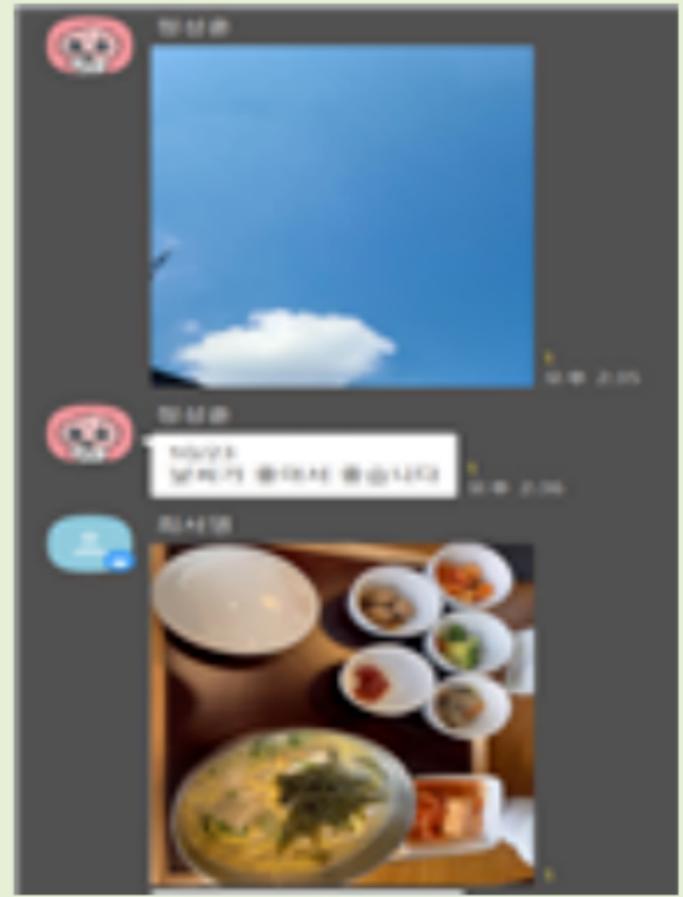
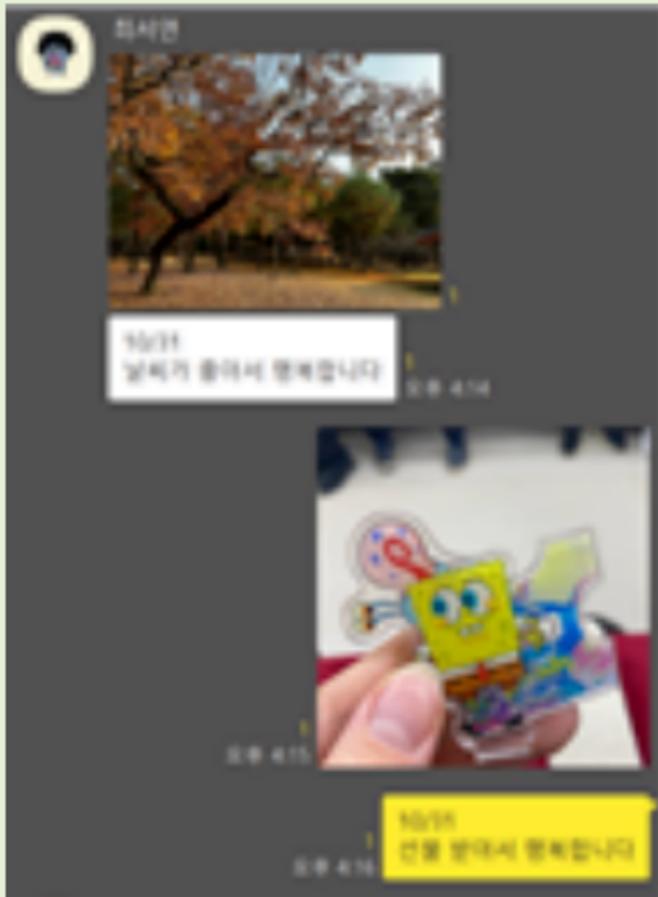
신청방법

현장에서 이용을 원하는 누구나
무료로 서비스 이용 가능

나돌봄챌린지 실천하기

"나돌봄챌린지" 란?

본인에게 집중하는 시간을 가지며 긍정적인 동력을 얻는 챌린지입니다.
바쁜 생활 속에서 스스로를 돌보며 청년들과 함께 마음을 나눌 수 있습니다.



청년의마음을 지키는 방법3

나돌봄챌린지 실천하기

모니터링팀 팀원의 생생한 챌린지 후기

"나돌봄챌린지, 일상의 동력이 되다"

완벽하지 않은 하루에도 행복한 순간을 찾는 방법을 배웠습니다. 곁에 있지만 인지하지 못하는 행복한 순간들이 참 많다는 것을 깨닫게 되었고, 앞으로도 주변의 행복의 순간들을 온전히 누리면서 살아가고 싶어요.



나의 일상을 보여주는 것에서 나아가 팀원들의 일상을 누군가가 궁금해하고 기다릴 것이라는 생각에, 더 행복한 하루를 보내려고 노력하게 되면서 스스로를 자연스럽게 돌보게 된 것 같아요.

스스로에게 만족스러운 생활을 선물해주는 시간이었어요. 의식주와 안전을 기반으로 삶의 초점을 두며 영위할 수 있는 동력을 찾아갈 수 있어 뿌듯했습니다.



일상에서 소소하게 행복을 주는 것을 찾아볼 수 있어서 좋았습니다. 하루에 하나씩 행복을 찾는 습관이 생기면서 긍정적인 부분을 찾아보니 괜찮은 하루였다고 의미 있게 생각할 수 있었답니다.

사소한 곳에서 행복을 찾는 과정이 초반에는 어색하게 느껴졌는데, 시간이 지나면서 스스로를 잘 챙기고 싶어졌고 나름 행복한 삶을 일구고 있구나라는 생각을 하게 되었습니다.



서울시자살예방서포터즈 모니터링팀에게 듣는

우리가 직접 지키는 청년 마음

#청년의마음을지키는방법 3가지를 기억하고 실천해주세요!



자살 유발/유해정보 신고하기

SNS에서 자살 유발/유해정보를 접했다면 꼭! 신고해주세요



청년마음건강사업 알려주기

힘들어하는 청년에게 지원사업을 소개해주세요



나돌봄챌린지 실천하기

친구, 가족과 챌린지를 함께하고 일상 속 나돌봄을 실천해보세요



우리가 직접 지키는 청년 마음

서울시자살예방서포터즈

서울시자살예방센터가 청년 여러분을 응원합니다♥

자살예방상담전화 109

