

심,심:
마음정거장

청소년모바일 상담센터

7월호

다섯 번째 정거장

중독

달콤한 악의 구렁텅이, 중독

좋다 좋아~

안돼! 멈춰!



"넌 어디에 빠져봤니?"

중독이라는 단어를 들었을 때는 “나는 당연히 중독된 적이 없었고, 없을거야”라고 생각을 했어요. 왜냐하면 중독의 의미를 '무언가에 심하게 빠져있는 상태'라고만 알고 있었기 때문에 저와는 관련이 없다고 생각했죠.

그런데 요즘에 제가 SNS에 빠져서 숙제도 제대로 못 하고 매일 학원 선생님께 혼나는데도 SNS 하는 시간을 줄일 수 없는 상태라.. 혹시 중독은 아닐까 걱정이 돼요.

정말 SNS를 끊거나 줄이고 싶은데...마음처럼 쉽지 않아 어떻게 해야할 지 모르겠어요...ㅠㅠ

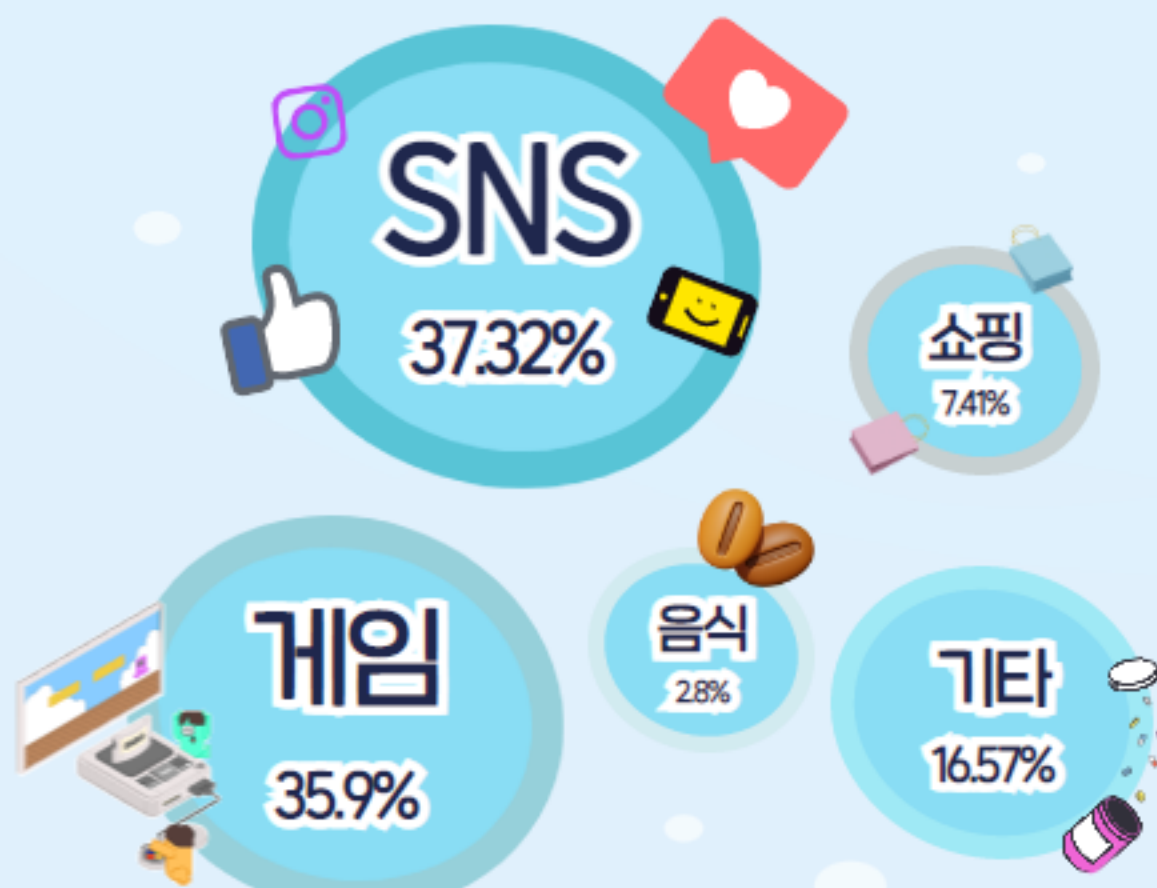


혼란스러워님

(00초)

"일상속 빠져본 경험들은?"

-6월 참여 콘텐츠 결과, 참여자 351명 기준-



친구들이 저더러 웹툰 중독이라고 해서 그냥 놀리는 말인 줄 알고 무시한 적이 있었어요.

그런데, 어느 날!

잠이 안 와서 자기 전에 웹툰을 봤는데, 정신을 차리고 시계를 보니 아침이더라구요??!!!

그때 '이건 위험해 질 수 있겠다'는 생각을 하고, 지금은 서서히 웹툰 보는 시간을 줄이고 있어요.

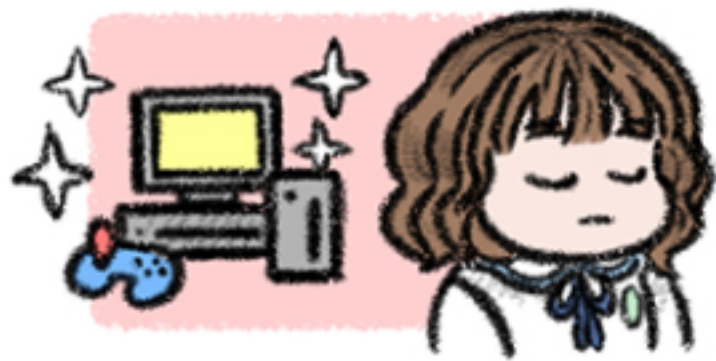
웹툰에 빠질뻔함님

(00초)



점점 빠져드는 중독

Step 1
무관심



Step 2
즐거운 사용



Step 3
위험한 사용



Step 4
중독



모든 사람이 각 단계를 거치는 것이 아니며 단계를 뛰어넘을 수 있습니다

해당 페이지 내용은 ICD10, Highland substance awareness, www.h-sat.co.uk 를 참고했습니다.

중독은 무언가에
깊이 빠져들어
뇌가 서서히 변해

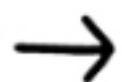


더 이상 멈출 수
없게 된 상태를
말해요

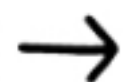
"너무 신난다! 재밌다!!"

Step 2

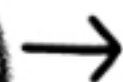
무관심



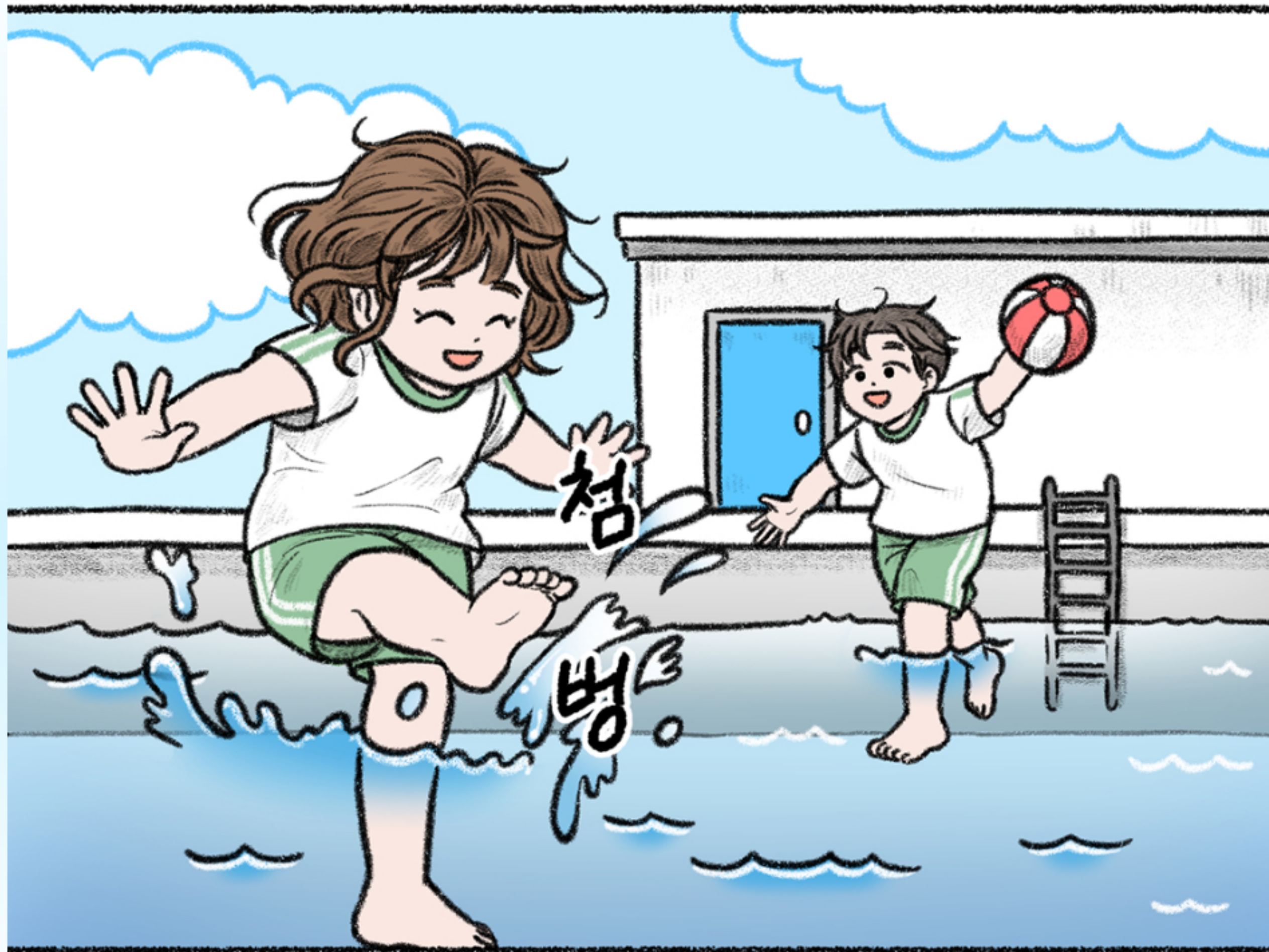
즐거운 사용



위험한 사용



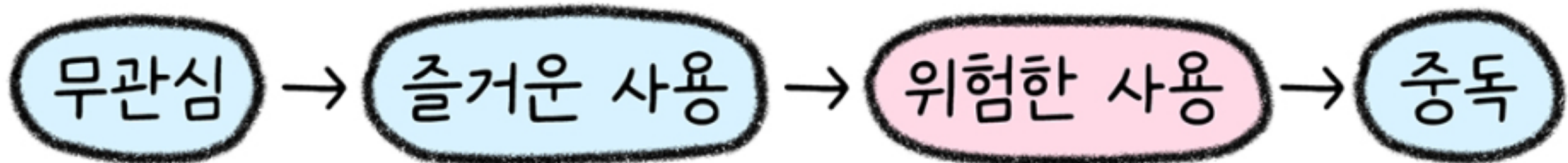
중독



흥미와 재미를 느끼는 단계

"안 되려나? 한 번만 더!!!"

Step 3



갈망



내성



금단



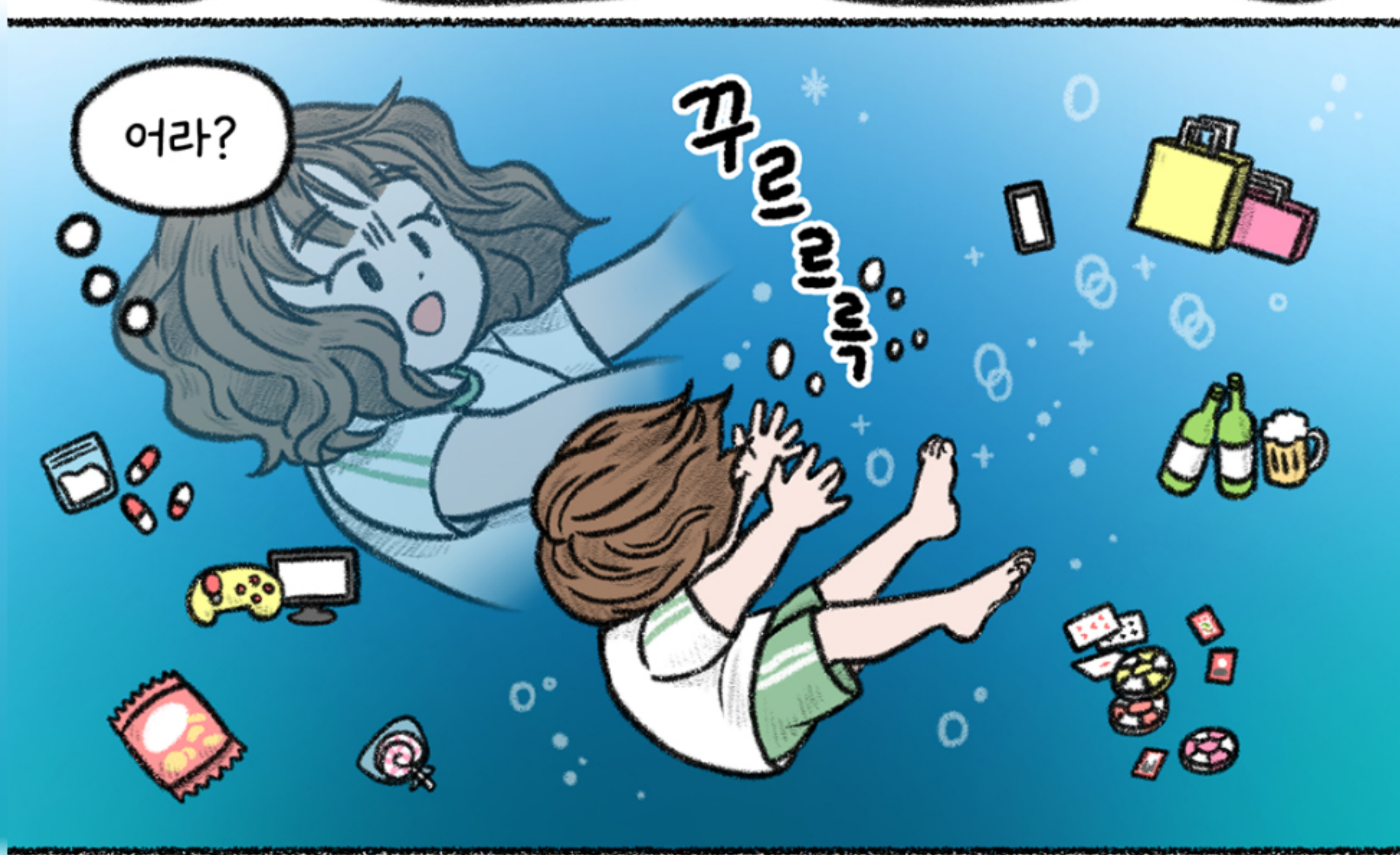
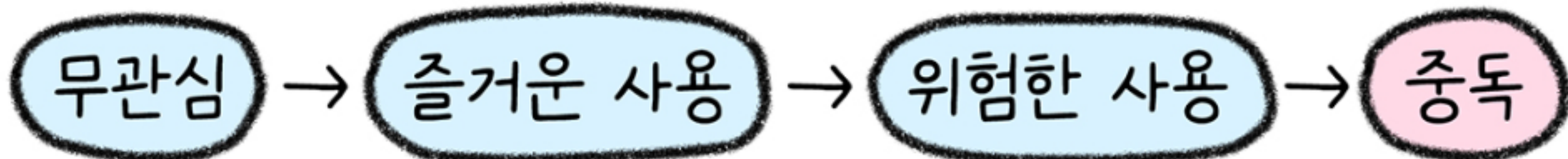
사회적
학업적 문제



4 가지 증상이 조금씩 나타나면서 문제가 생기는 단계

"멈출 수가 없어! 도와줘!!!"

Step 4



4가지 증상이 두드러지며, 어른의 도움을 받아야 하는 단계

가볍게 시작하는 대처법

도와줘!

어푸푸

이거 받아!



삶을 바꾸려면 오늘부터 습관을 바꾸어야 합니다



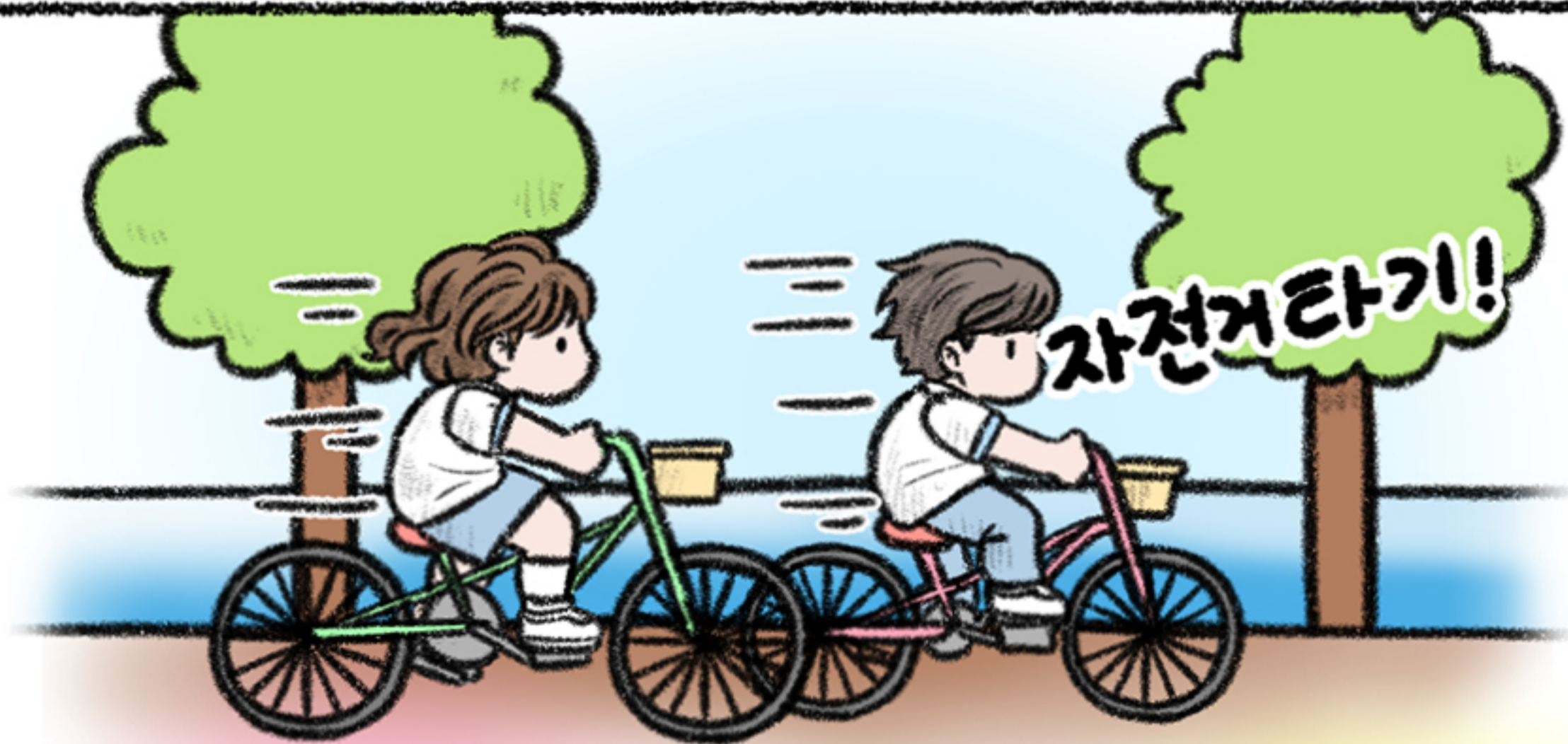
1. No Use Day!



오늘은 참자

스케줄에 (게임, SNS 등)
안하는 날을 늘려보아요

2. 남은 시간을 다른 활동으로 스케줄 짜보기!



특히 스트레스를 풀 수 있는 취미 활동과
꾸준한 야외 운동은 중독을 예방 하는 데 도움이 됩니다

심,심;
마음정거장

청소년모바일 상담센터

7월호

뇌 속 브레이크가 고장이나 달콤한 악의 구렁텅이에 빠진 것 같다면?

7월 심,심; 마음정거장
콘텐츠 참여하고 선물 받아가기!!



참여 기간: ~23.7.16.(일)
참여 방법: 상단 QR 접속!!!!

상담채널



다들어줄개 APP

어플을 다운받고 상담!



문자상담 1661-5004

1661-5004로 문자!



카카오톡 상담

'다들어줄개' 플러스 친구!!



페이스북 상담

페북 메신저로 상담!