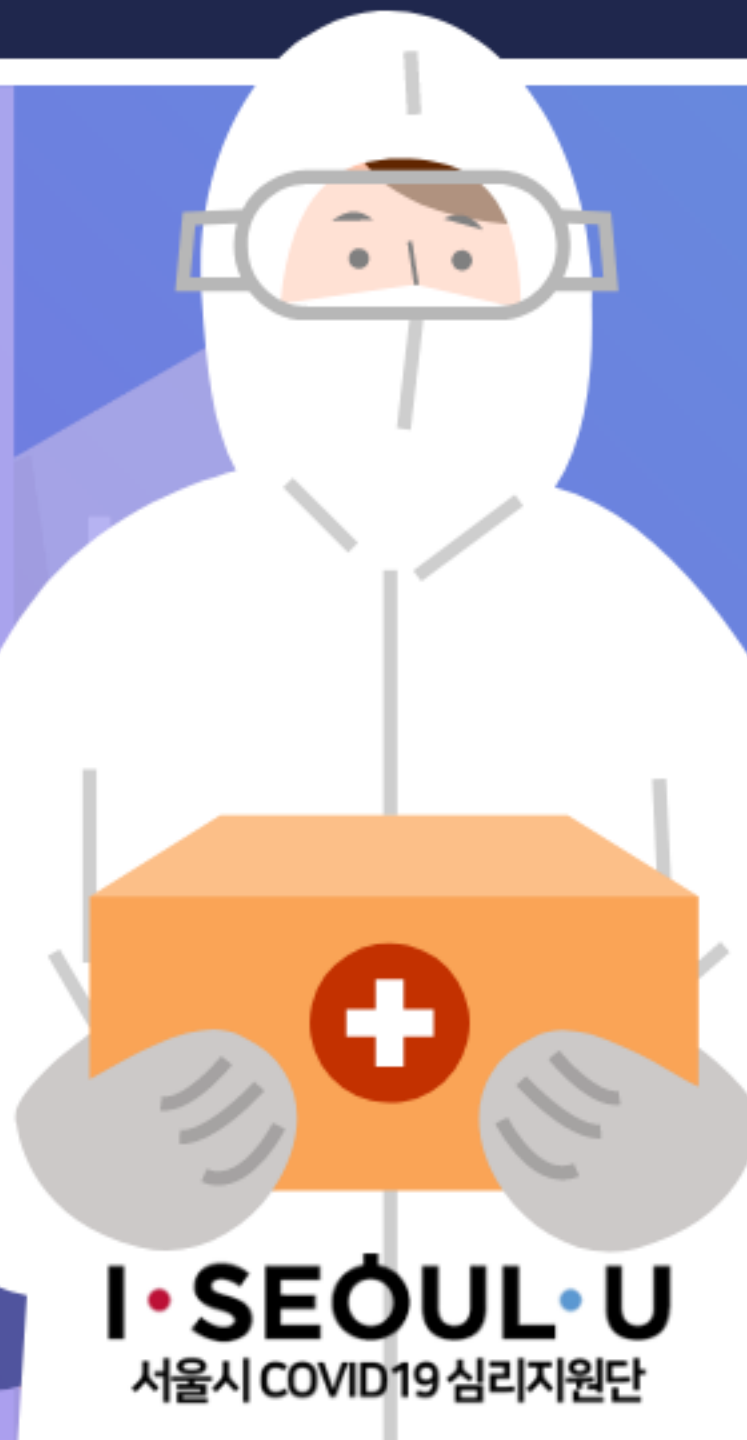
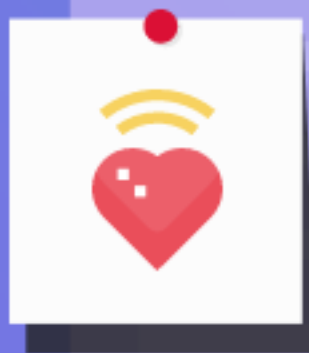


시민들께 전하는 마음처방전

코로나 블루 이후 마음이 아프고, 괴롭고, 혼자라는 생각이 찾아올 때
나를 지켜주고, 당신을 지켜주는 **생명방역**의 백신

생명방역을 위한 가까이 백신



I · SEÒUL · U
서울시 COVID19 심리지원단

1. 대화 백신

누군가를 찾아서 **이야기** 하세요!

대화가 사람을 살립니다. 마음을 열고, 말문도 열어요!


말해야
알 수 있어요!



만일 대화가 어렵거나, 대화할 사람이 마땅치 않으면
상담 전화를 걸어주세요. 위기상담전화 **1577-0199**를 포함해
1393, 120 뿐 아니라 청소년 상담 전화 **1388** 등
여러 전화가 당신과 통화할 준비가 되어있습니다.

2. 요청 백신

필요한 도움을 요청하세요!



이런 도움이
필요해요!

부끄럽거나 수치스럽게 생각하지 마세요.

우리는 모두 서로에게 요청하고, 서로의 도움으로 살아가고 있어요!

3. 용기 백신

가장 훌륭한 용기는 도움을 요청하고 말하는 **용기**예요!

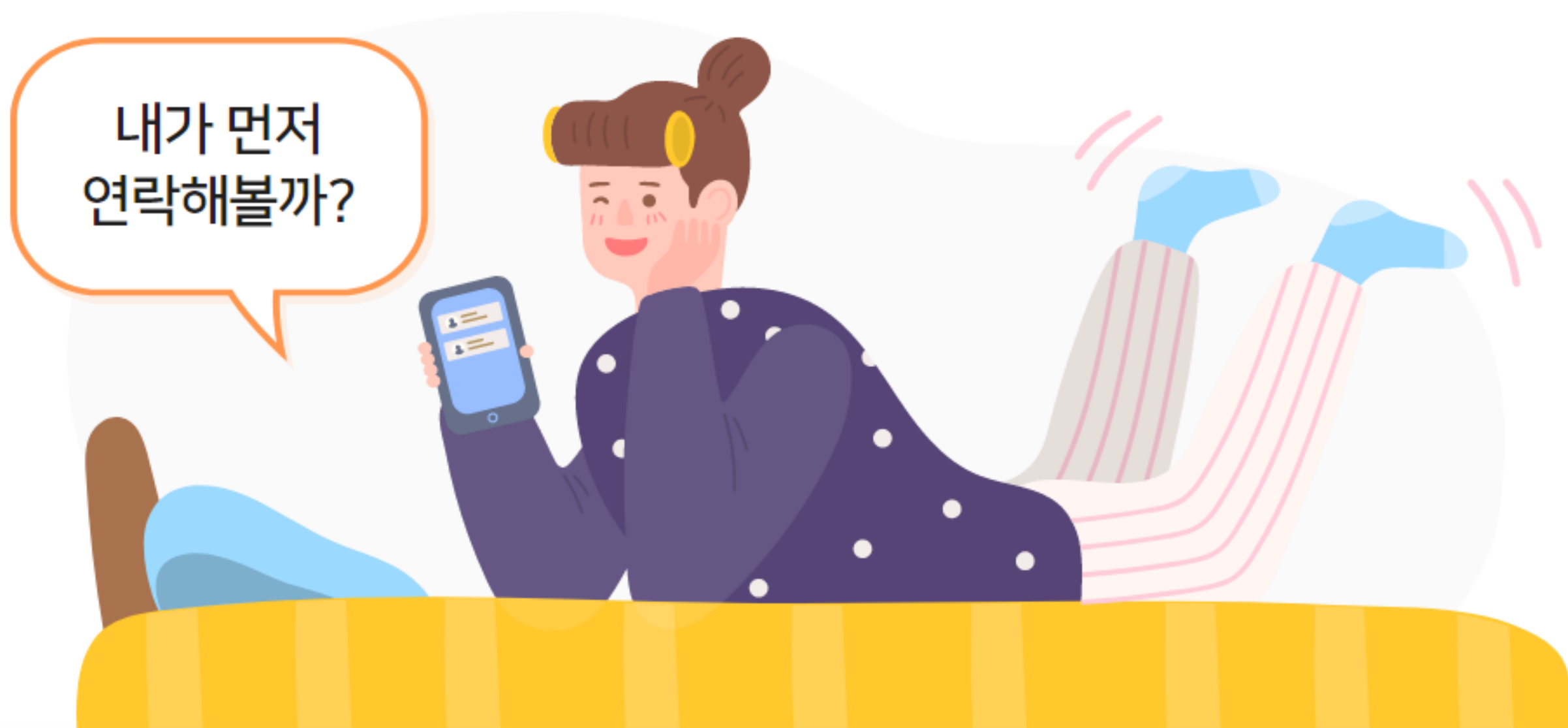


용기를 발휘하면 한결 나아질 수 있어요.

지금 당신이 사랑하는 사람과 나를 사랑해주는 사람을 위하여 용기를 낼 수 있다면 우리가 **할 수 있는 것**이 늘어날 수 있어요.

4. 연결 백신

다시 연락하고, **연결**하고 함께 살아요!



잃어버렸던 관계를 찾을 수도 있고, 엉킨 관계를 풀 수도 있어요.

연결의 끈으로 이어진 채 살아가요.

5. 절주 백신

술은 조금 줄이기로 해요!



술은 생각보다 우리를 힘들게 하고 좋지 않은 방향으로 이끌어요!
애써온 것들을 **술**로 망치지 않기를 바랍니다.

6. 자기 공감 백신

자기 자신에게 친절해지기로 해요.

나를 아끼고
사랑하자!



너무나 많은 짐을 혼자 짊어지지 마세요.
그리고 우리 모두가 함께 겪고 있는 일이라는 것도 잊지 말아주세요.
그 누구에게도 인생은 쉽지 않아요.

7. 존재 백신

당신은 참 좋은 사람입니다.

당신이라는
존재 자체로
의미가 있습니다!



우리 모두가 그렇습니다. 그 누구도 타인의 존재에 대해 함부로 말할 수 없습니다. 비록 상처가 있을 수 있지만, 우리는 모두 행복하기를 바라는 **좋은 사람들**입니다.