마음에도 쉼과 회복이 필요해요.

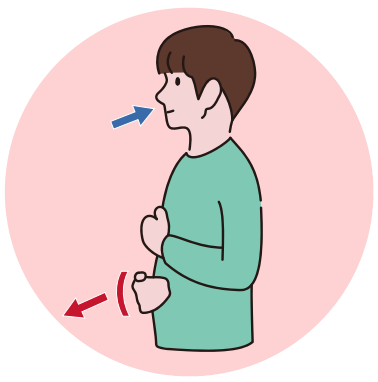
마음회복에 도움이 되는 방법

- **건강 관리하기**: 규칙적인 식사, 수면, 운동 등
- **감정 표현하기**: 어려움은 표현하고 도움받기
- **나를 돌보기**: 감정과 몸의 신호를 존중하며 스스로를 돌보기
- **편한 사람과 함께하기**: 감정, 생각을 나눌 수 있는 상대 찾기
- **일상생활로 돌아가기**: 규칙적인 생활을 유지하며 평소의 일상으로 돌아가기



마음이 힘들 때, 안정화 기법

복식 호흡



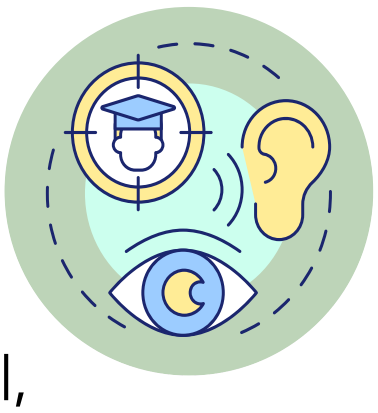
편안한 자세를 취해요.
코로 숨을 들이마시며 배를 부풀려요.
내쉴 때는 더 천천히 길게 내쉬어요.

나비 포옹



두 팔을 가슴 위에 교차하고,
양쪽 어깨를 번갈아
10~15회 가볍게 토닥여요.

5-4-3-2-1 감각 깨우기



주변에서 보이는 5가지,
만져지는 4가지, 들리는 3가지,
냄새 2가지, 맛 1가지를 찾아보세요.

안전한 장소 떠올리기



안전하다고 느끼는 장소를
떠올리고 빛, 소리, 냄새, 촉감까지
구체적으로 상상해요.