

HELP

MIND / 020

스트레스 상담을 생각할 때

혼자 견디는 정도로 판단하지 않기.

01 **지속**

불편함이 얼마나 이어졌는지 살펴요.

02 **영향**

잠·식사·일상에 미친 영향을 적어요.

03 **상담**

감당하기 어렵다면 전문가에게 도움을 구해요.