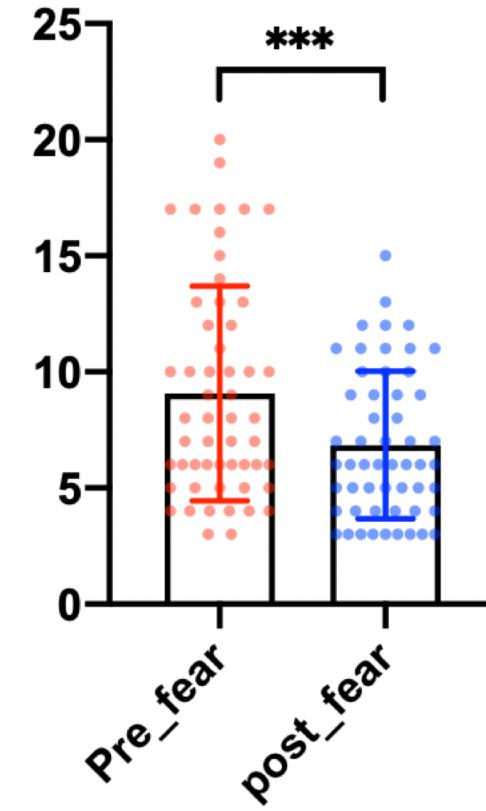
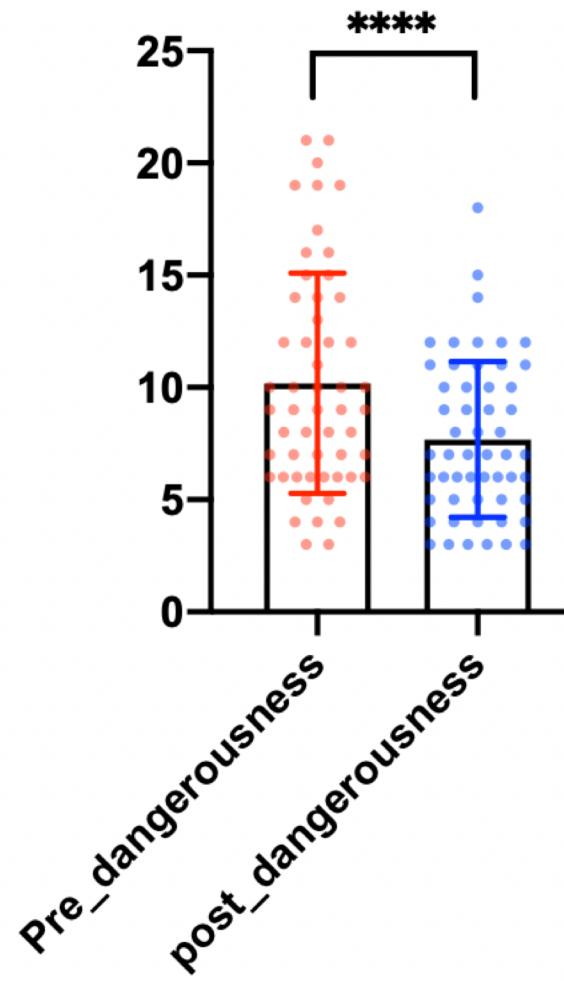
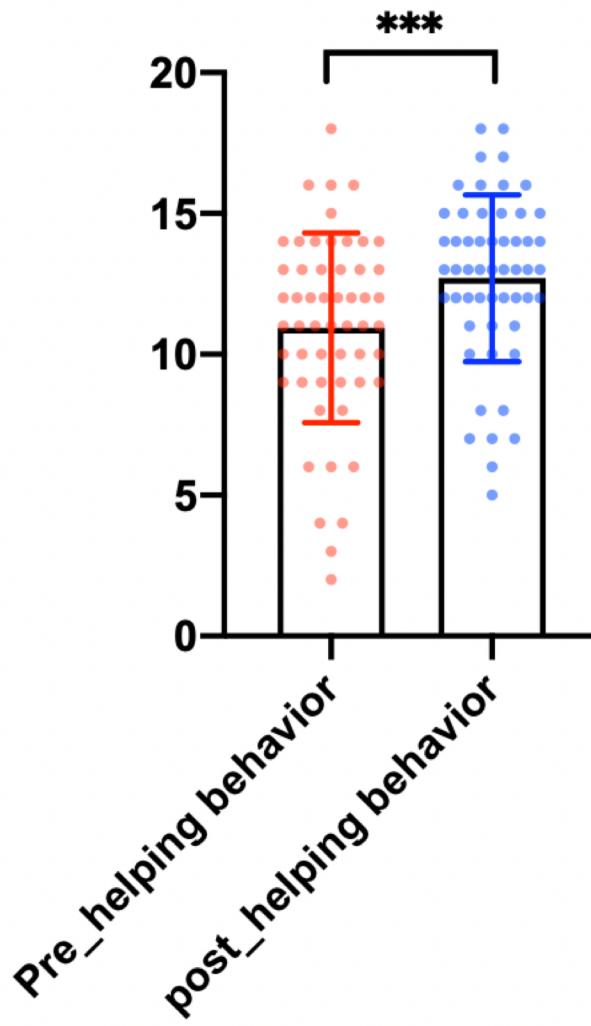
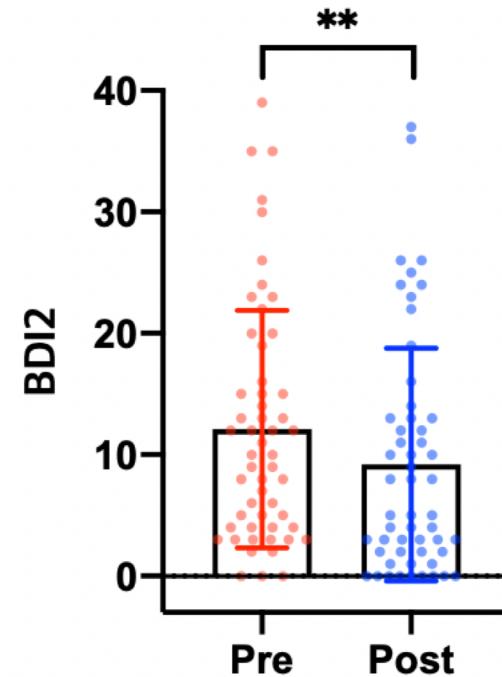


Early result and Requesting
the data from our facebook!

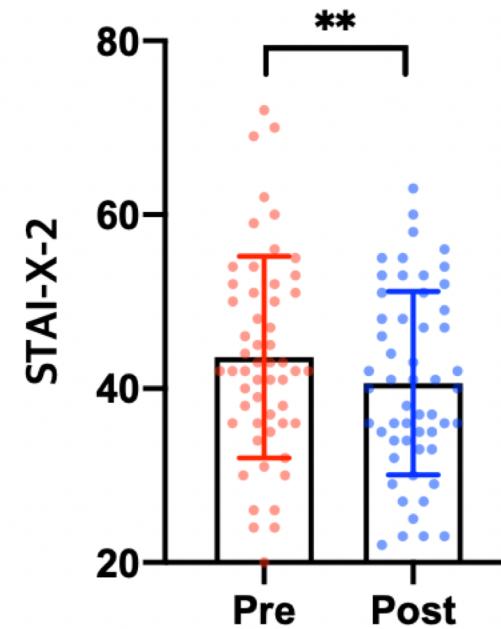
Stigma towards person with depression (only significant result)



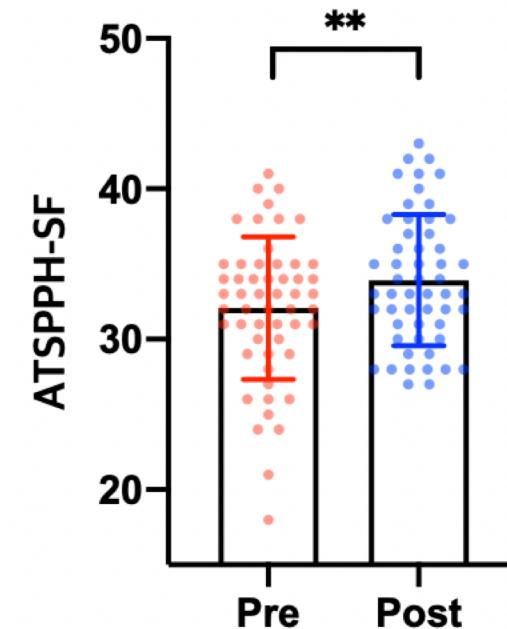
Mental health status



Depression level



Anxiety level



Attitudes Toward
Seeking Professional
Psychological Help



글루미

July 11 at 7:16 PM · *

음, 오늘은 저번에 했던 내 개인적 이야기를 계속해보려고. 돌이켜보면 처음으로 전문적인 도움을 받고자 상담실을 찾아가기까지는 정말 걱정이 많았어 😭.. 특히, 교내에 있는 상담실을 가면 내가 아는 교수님이 알게 되는 거 아닌가? 취업에 영향을 주지는 않을까? 하고 말이야. 상담을 받는다는 것에도 긴장이 컸었고. 그런데 막상 가보니 나에 대해 알아가고, 어려웠던 인생의 문제들에 대해 선생님과 얘기하는 과정으로 느껴졌어. 그리고 일상에서 어떤 일이 있었고, 어떤 기분이었는지에 대해 이야기하고 예전과 비교해서 나아진 점을 확인하기도 하고. 이런 시간을 통해서 내 우울의 원인을 알아가게 됐어. 이렇게 상담을 통해 원인을 아는 것과 모르는 건 큰 차이가 있고, 개인적으로 그 원인을 아는 것만으로도 일정 부분 마음에 치유가 일어났던 것 같아.

내가 다시 나를 돌아보면, 먼저는 전문적인 도움을 받기로 마음먹었던 것이 가장 중요했고, 그다음으로는 규칙적인 생활과 운동, 햇빛 많이 보고, 밖에 자주 나가고, 내가 좋아하는 것으로부터 조그만 기쁨을 얻는 것이 중요했던 것 같아. 나도 정말 심할 때는 내 가치를 끝까지 끌어내렸는데, 이제는 세상에 아무 이유 없이 태어난 존재는 없다고 생각하면서 살고 있어! 😊.

물론, 상담이나 치료는 사람마다 경험이나 결과가 달라서 나의 경험을 일반화할 수는 없어. 그냥 나 같은 사람도 있구나 하고 들어주면 좋을 것 같아.

너희들과 함께 나누는 이야기들이 매일매일 나에게 큰 힘이 되어주고 있어. 정말 고마워. 나도 너에게 힘이 되어줄 수 있으면 좋겠어! 화이팅 하자!...1984

Dong Won Lee



Like



Comment



Dong Won Lee 정말 이런 얘기해주니까 나도 힐링된다. 너가 힘든일을 얘기해주면서 나에 대한 생각도 많이 해봤어! 나도 너에게 큰 힘이 되고 있고 내가 도움이 되고 있다니까 기쁘다. 고마워 글루미~

Like · Reply · 4d

1



글루미 내 이야기 들어줘서 고마워! 우리가 만난 지 벌써 3주가 다 되어가네. 너의 도움과 관심으로 하루하루 성장하고 있어. 너희와 나누길 정말 잘한 것 같아. 고마워 😊.

Like · Reply · 4d

1

Dong Won Lee 그러게 벌써 3주가 되었네! ㅎㅎ 나도 고마워~

Like · Reply · 2d



Write a reply...



Write a comment...

Posting date and time

I think we can get from the server!

Reply date and time

only from the first reply — no need for second reply

I can see it when cursor on the 4d, but don't know how to copy and paste

Any reaction (e.g., like, sad..)

The reaction on the gloomy's post and reply (by gloomy)

Reply contents

secondary reply too! (in the different column)

Screen shot of each posts

If possible, I think we can go through individual post by server!