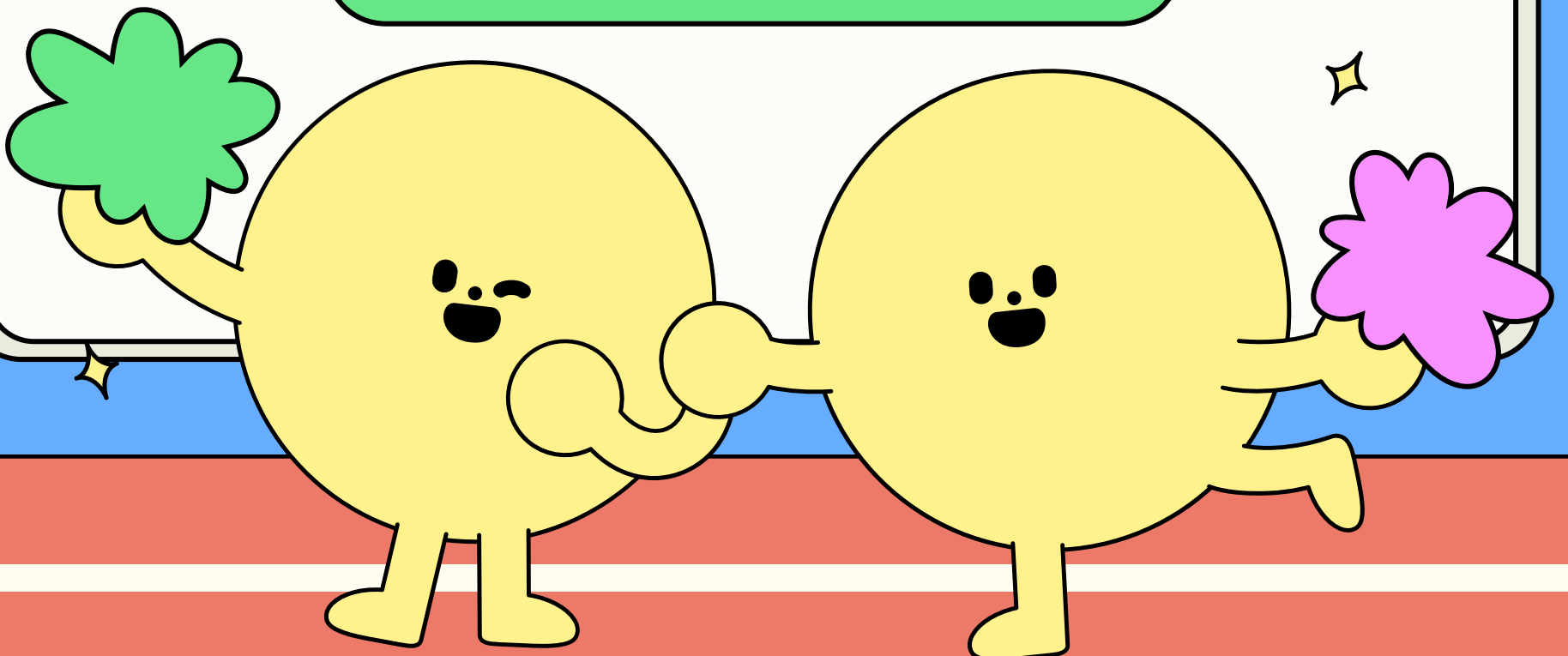
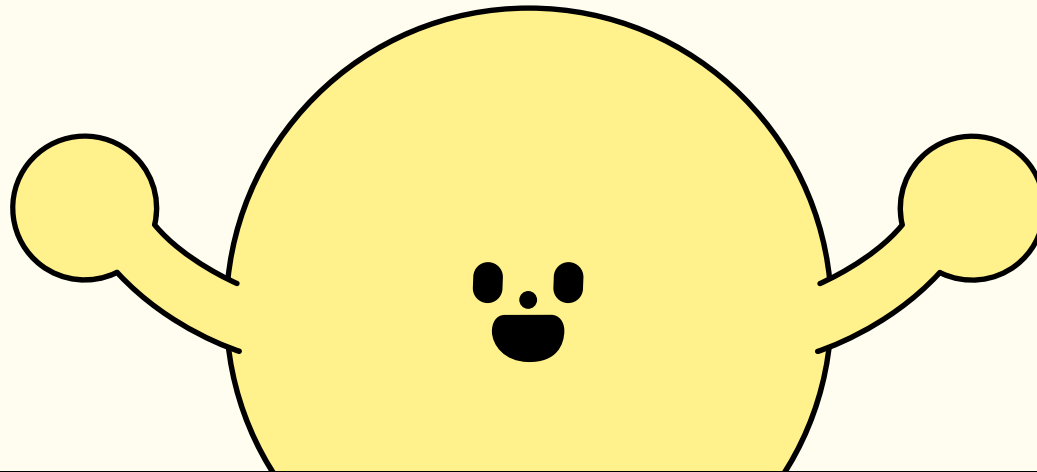


정신건강온라인캠페인

숨겨진 정신건강번호를 찾아라!

익산시정신건강복지센터





익산시정신건강복지센터는?

익산시민의 정신건강증진을 위한 기관으로
정신질환으로 고통받고 있는 사람들의 사회적응 및
재활프로그램을 제공하고 지역주민들에게
정신건강 상담, 교육 등을 제공하고 있습니다.



이용방법

이용시간

[평일] 9:00~18:00

(점심시간 12:00~13:00)

[야간 및 휴일 24시간 위기상담]

정신건강상담 1577-0199

자살예방상담 109

대상

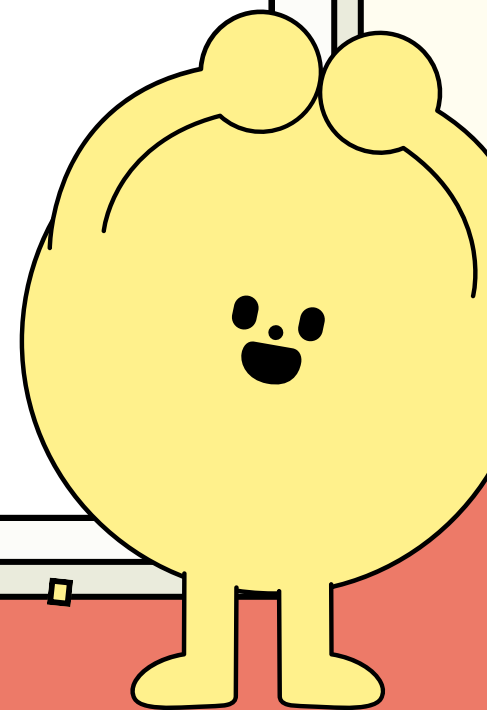
정신건강에 도움을 받고자 하는 **익산시민**

이용문의

063-841-4235

이용방법

전화상담 예약 후 상담 진행 가능



정신건강 상담전화

정신건강 상담전화에 대해서 알고 계신가요?

1577-0199란?

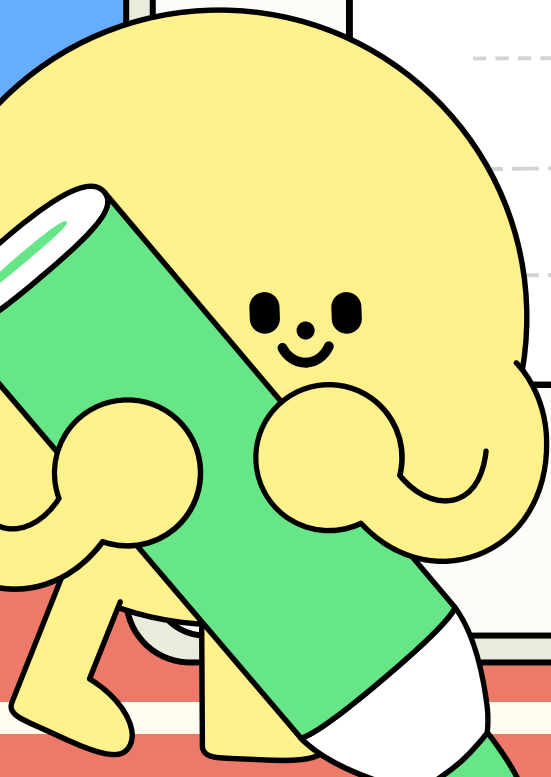
24시간 정신건강 상담전화로

전국 어디에서나

정신건강상담, 정신건강정보 제공,

정신건강 의료기관 등을

안내드리고 있어요.



03

마음이 힘들 땐

1577-0199

전화하는 게 부담스럽다면?
온라인 상담도 가능해요.

익산시정신건강복지센터
홈페이지

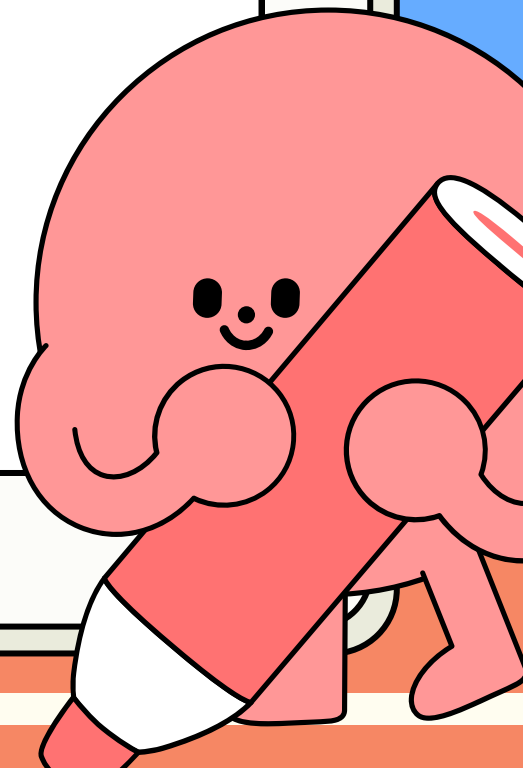
<http://www.iksanmh.or.kr>



마음 동반자 Mind Companion

익산시정신건강복지센터

Iksan Mental Health Welfare Center



정신건강 10가지 수칙 속에 숨겨진 정신건강번호를 찾아라!

1. 긍정적으로 세상을 바라보기



2. 감사하는 마음으로 살기



3. 반갑게 마음이 담긴 인사하기



4. 하루 세끼 맛있게 천천히 먹기



5. 상대의 입장에서 생각해 보기



6. 누구라도 칭찬하기



7. 약속 시간에 여유 있게 가서 기다리기



8. 일부러라도 웃는 표정 짓기



9. 원칙대로 정직하게 살기



10. 때로는 손해 볼 줄도 알기



캠페인 참여 방법

◆ 캠페인 참여 방법이 궁금하다면?

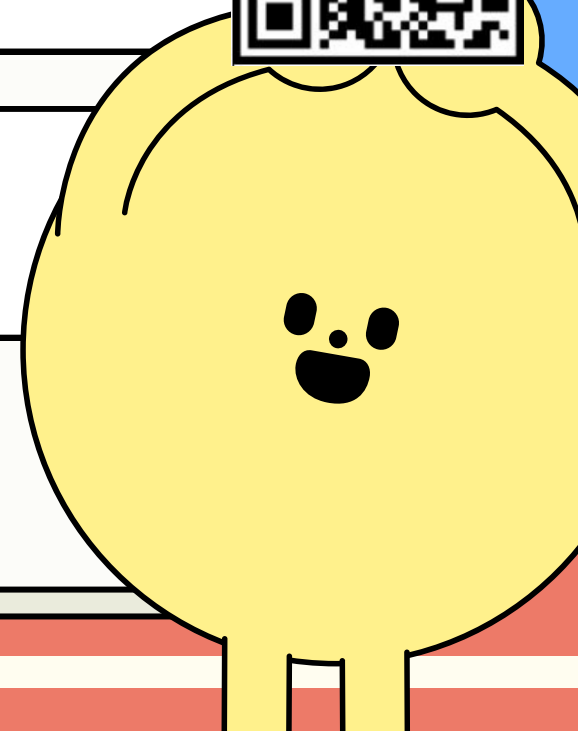
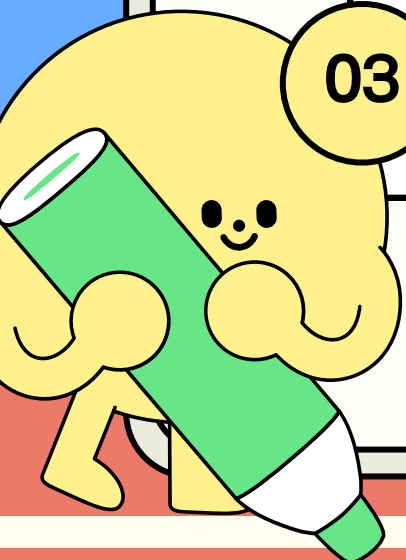
01 센터 홈페이지나 QR 코드를 통해 구글폼 접속!



02 숨겨진 정신건강번호 작성!



03 개인정보 작성 후 제출하면 완료!



참여 기간

2025. 4. 1.(화)~4. 21.(월)

상품



모바일 커피쿠폰(아메리카노) 25명

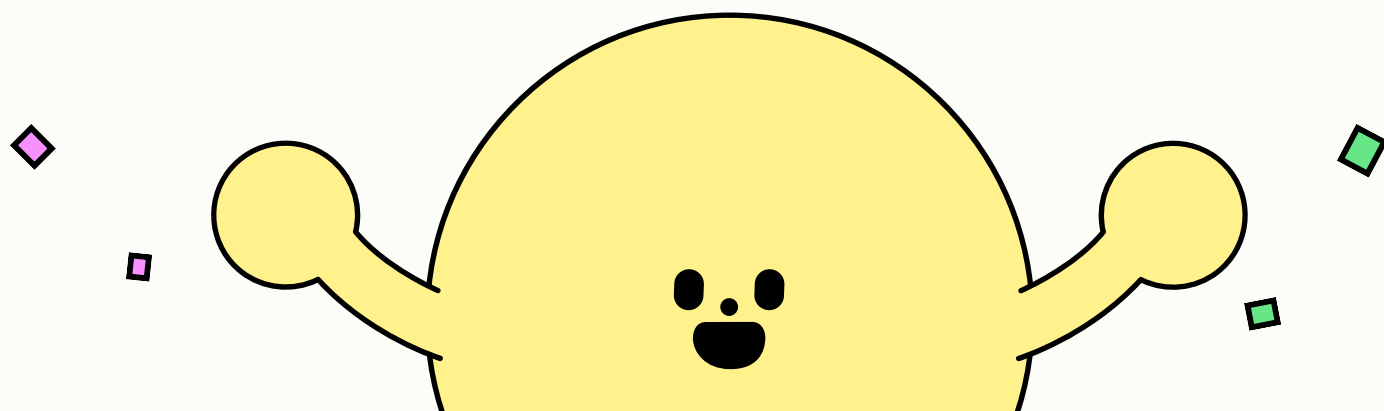


마음 동행자 Mind Companion

익산시정신건강복지센터

Iksan Mental Health Welfare Center

당첨자 발표일정



익산시정신건강복지센터 홈페이지를 확인해주세요!

4월 23일 수요일 16시

- 개인정보수집 미동의시 상품 추첨에 제한될 수 있습니다.
- 정답자에 한해 추첨이 이루어집니다.
- 추첨은 무작위로 이루어집니다.

도움이 필요할 땐?

01

익산시정신건강복지센터 063-841-4235

02

24시간 정신건강 상담전화 1577-0199

03

자살예방 상담전화 109



마음 동행자 Mind Companion

익산시정신건강복지센터
Iksan Mental Health Welfare Center