



# 새학기증후군 극복하기

## 새학기증후군 자가진단 (출처: 교육부)

**새학기 증후군이란?** 새로운 환경에 대한 두려움과 스트레스로 나타나는 다양한 정신적, 신체적 반응을 말합니다.

### 5개 이상 해당 시 새학기증후군 의심

- 짜증과 화를 자주 낸다.
- 학교 이야기를 꺼린다.
- 아침에 잘 일어나지 못 한다.
- 식사량이 눈에 띄게 줄었다.
- 하교 후 평소보다 피곤해 한다.
- 학교에 가고 싶지 않다고 자주 말한다.
- 등교 전 두통이나 복통을 느낀다.
- 일어나지 않은 일에 불안해한다.

### 새학기증후군 대처방법



**규칙적인 생활**  
- 일정 시간에 잠들고 깨기



**건강한 식습관**  
- 충분한 영양, 수분 섭취



**긍정적인 마인드**  
- 불안 요소 제거 및 관리



**스트레스 해소**  
- 취미생활 하기