

한국인을 위한 정신건강(Mental Health) 워크숍

외상후 스트레스 장애(Post Trauma Stress Disorder)

트라우마가 없는 삶은 거의 없을 것입니다. 외상후 스트레스 장애(PTSD)는 끔찍한 사건을 경험하거나 목격함으로써 유발되는 정신 건강 상태입니다. 증상에는 회상, 악몽, 심각한 불안, 사건에 대한 통제할 수 없는 생각 등이 포함될 수 있습니다.

UCCA 주관 2024 년 한인들을 위한 정신건강 워크숍에서는 트라우마에 대해 알아봅니다.

주제: “외상후 스트레스 장애(Post Trauma Stress Disorder)”

날짜: 2024 년 2 월 24 일 토요일 오전 10 시

방법: 온라인 ZOOM MEETING



워크숍 등록과 정보를 원하시면 June mirea Lee(780-885-2074) email:

miryeolee@gmail.com 또는 info@ucca.ca 으로 문의해 주십시오. UCCA 참여 심리학자에게 개인 상담도 무료로 받을 수 있습니다. 예약 가능.

정신건강관리 기초 주제들:

슬픔/손실 Grief/loss

관계 문제 Relationship issues

괴롭힘 Bullying

경력/업무 관련 당면

과제 Career/work-related challenges



이 프로젝트는 the volunteer board directors of the United Cultures of Canada Association 에

의해 후원되며 the Civil Society Fund and Family and Community Support Service 의 친절한 지원을 인정합니다.

