서울특별시 마음하다 서울특별시 서울의료원

서울시청년마음건강센터

마음하다
특화프로그램 안내

대상

- 서울시 거주 만 19세~34세 청년
- 마음건강의 위기(조기경고징후)를 경험하는 청년
- 정신증 발병 후 첫 5년 이내의 시기를 경험하는 청년

※ 정신증 : 조현병, 조현 정동장애, 양극성 정동장애, 재발성 우울장애, 지속성 기분장애 등

신청기간

프로그램별 추후 안내

신청방법

블루터치

* 프로그램 내용 및 신청 안내 - 블루터치 홈페이지 참고

장소

서울시청년마음건강센터(서울시 종로구 대학로 12길 50, 3층)

* 장소는 프로그램 일정에 따라 변동 가능

문의

서울시청년마음건강센터<마음하다>

연락처: 02-3675-8630(내선:310) / 담당자 : 이정희

일정

인지행동 프로그램 '마음을 생각하다'

일정	2023년 6월~7월, 11월~12월 매주 수요일 15:00~17:00
회차	주제
1	**스트레스, 없앨 수 없을까?** (스트레스와 뇌, 정신건강교육)
2	**인지모델이란?** (부정적 감정과 자동적사고 찾기)
3	**자동적 사고와 인지왜곡**
4	**내 인생의 덫** (대인관계에서 패턴 찾기, 대처반응 알아보기)
5	**마음챙김-자기연민(MSC) 발견하기**
6	**삶을 포용하기** (우리의 핵심 가치 발견하기)
매 회기시 명상 실습	

정서조절 프로그램 '마음을 다독이다'

일정	2023년 8월~9월 매주 수요일 16:00~18:00
회차	주제
1	**내 감정이 말하는 것 ①** (감정에 대한 마음건강교육)
2	**내 감정이 말하는 것 ②** (감정에 대한 마음건강교육)
3	**자기연민** (자기연민의 3요소 알아보기)
4	**마음챙김의 공간** (생각과 반응 사이 공간 만들기)
5	**살리는 감각** (신체감각적 변화와 감정 연결하기)
6	**감정 다루기** (감정에 이름표 붙이기)

스트레스관리 프로그램 '마음을 관리하다'

일정	2023년 10월~11월 매주 목요일 15:00~17:00
회차	주제
1	**스트레스와 나** (스트레스 대처반응교육)
2	**행동으로 스트레스에 다가가기** (마음챙김명상 바디스캔)
3	**생각으로 스트레스에 다가가기** (생각멈추기 기법)
4	**대화로 스트레스에 다가가기** (I-message 대화법)

마음강좌 '마음을 이해하다'

일정	2023년 9월 7일 목요일 14:00~16:00 2023년 12월 5일 화요일 14:00~16:00
회차	주제
1	**번아웃을 예방하는 회복력 수업**
2	**'나'를 찾아서 : 관계로부터 자유로워지기**