

타임라인

- 인지행동 프로그램
- 정서조절 프로그램
- 스트레스관리 프로그램
- 마음강화 프로그램

■ 6월~7월 ■

일	월	화	수	목	금	토
			6/1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	7/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15

■ 8월~9월 ■

일	월	화	수	목	금	토
		8/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	9/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

■ 10월~11월 ■

일	월	화	수	목	금	토
10/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	11/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

■ 12월 ■

일	월	화	수	목	금	토
					12/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

이용안내

서울시청년마음건강센터 '마음하다'는

만 19~34세 청년이 겪는 정신건강 어려움의 조기 발견과 개입을 통해 생애 초반에 겪는 정신건강 문제가 악화 또는 만성화되지 않고 회복되어 자신이 바라는 삶을 살도록 지원하고 있습니다.

이용대상

- 서울시 거주 만 19세~34세 청년
- 마음건강의 어려움(조기경고징후)을 경험하는 청년
- 정신증 발병 후 첫 5년 이내의 시기를 경험하는 청년
- *정신증: 조현병, 조현정동장애, 양극성정동장애, 재발성우울장애, 지속성기분장애 등

신청방법

블루터치

프로그램 내용 및 신청 안내 - 블루터치 홈페이지 참고

문의

전 화 | 02-3675-8630(310)

이메일 | smhc.step@blutouch.net

주 소 | 서울시 종로구 대학로 12길 50 3층

프로그램이란?



개인마다 느끼는 일상의 어려움은 각각 다릅니다.
나의 어려움을 확인하고 어려움을 다루는 법을
배움으로써 자기관리 힘을 키울 수 있습니다.













프로그램의 목적은 어려움을 바라보는 건강한
방향을 찾는 것입니다. 어려움 자체에 집중하기보다
그 어려움을 어떻게 다루고, 삶에 어떻게
적용할 것인지에 대해 연습하는 과정입니다.



서울시청년마음건강센터에서는 청년들의 욕구와
현재 특이한 경험의 수준, 개인의 성향 등을
고려해서 통합프로그램을 운영하고 있습니다.
프로그램은 우선순위에 따라 선택하고
참여할 수 있습니다.



일시	<div>인지행동 프로그램 '마음을 생각하다'</div> <div>스스로를 끊임없이 비난하고 우울과 불안의 덫에 빠진 당신이 스스로 인생의 주인이 될 수 있도록 하는 프로그램입니다.</div>		<div>정서조절 프로그램 '마음을 다독이다'</div> <div>감정에 대해 이해하고 비슷한 경험을 하는 사람들과 경험을 나누며 마음챙김과 마음 근육을 단련하는 프로그램입니다.</div>		<div>스트레스관리 프로그램 '마음을 관리하다'</div> <div>스트레스가 무엇인지, 어떻게 대처해야하는지 여러 방법들을 살펴보고 스스로 관리할 수 있는 힘을 기르는 프로그램입니다.</div>		<div>마음강좌 '마음을 이해하다'</div> <div>마음건강에 대해 정신건강의학과 전문의를 통해 정확한 정보를 공유하고 의견을 나누는 프로그램입니다.</div>																																													
	<div>일정</div> 2023년 6월~7월, 11~12월 수요일 15:00~17:00 <div>날짜</div> • 총 6회기 6월 7일, 14일, 21일, 28일 / 7월 5일, 12일 • 총 6회기 11월 1일, 8일, 15일, 22일, 29일 / 12월 6일		<div>일정</div> 2023년 8월~9월 수요일 16:00~18:00 <div>날짜</div> • 총 6회기 8월 2일, 9일, 16일, 23일, 30일 / 9월 6일		<div>일정</div> 2023년 10월~11월 목요일 15:00~17:00 <div>날짜</div> • 총 4회기 10월 12일, 19일, 26일 / 11월 2일		<div>일정</div> 2023년 9월 7일 목요일 14:00~16:00 2023년 12월 5일 화요일 14:00~16:00 <div>날짜</div> • 총 2회기 9월 7일 / 12월 5일																																													
내용	<table><tr><th>회차</th><th>주제</th></tr><tr><td>1</td><td>스트레스, 없앨 수 없을까? (스트레스와 뇌, 정신건강교육)</td></tr><tr><td>2</td><td>인지모델이란? (부정적 감정과 자동적사고 찾기)</td></tr><tr><td>3</td><td>자동적 사고와 인지왜곡</td></tr><tr><td>4</td><td>내 인생의 덫 (대인관계에서 패턴 찾기, 대처반응 알아보기)</td></tr><tr><td>5</td><td>마음챙김-자기연민(MSC) 발견하기</td></tr><tr><td>6</td><td>삶을 포용하기 (우리의 핵심 가치 발견하기)</td></tr></table>		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)	<table><tr><th>회차</th><th>주제</th></tr><tr><td>1</td><td>내 감정이 말하는 것① (감정에 대한 마음건강교육)</td></tr><tr><td>2</td><td>내 감정이 말하는 것② (감정에 대한 마음건강교육)</td></tr><tr><td>3</td><td>자기연민 (자기연민의 3요소 알아보기)</td></tr><tr><td>4</td><td>마음챙김의 공간 (생각과 반응 사이 공간 만들기)</td></tr><tr><td>5</td><td>살리는 감각 (신체감각적 변화와 감정 연결하기)</td></tr><tr><td>6</td><td>감정 다루기 (감정에 이름표 붙이기)</td></tr></table>		회차	주제	1	내 감정이 말하는 것① (감정에 대한 마음건강교육)	2	내 감정이 말하는 것② (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)	<table><tr><th>회차</th><th>주제</th></tr><tr><td>1</td><td>스트레스와 나 (스트레스 대처반응교육)</td></tr><tr><td>2</td><td>행동으로 스트레스에 다가가기 (마음챙김명상 바디스캔)</td></tr><tr><td>3</td><td>생각으로 스트레스에 다가가기 (생각멈추기 기법)</td></tr><tr><td>4</td><td>대화로 스트레스에 다가가기 (I-message 대화법)</td></tr></table>		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)	<table><tr><th>회차</th><th>주제</th></tr><tr><td>1</td><td>번아웃을 예방하는 회복력 수업</td></tr><tr><td>2</td><td>'나'를 찾아서 : 관계로부터 자유로워지기</td></tr></table>		회차	주제	1	번아웃을 예방하는 회복력 수업	2	'나'를 찾아서 : 관계로부터 자유로워지기
	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)																																																			
회차	주제																																																			
1	내 감정이 말하는 것① (감정에 대한 마음건강교육)																																																			
2	내 감정이 말하는 것② (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)																																																			
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)																																																			
회차	주제																																																			
1	번아웃을 예방하는 회복력 수업																																																			
2	'나'를 찾아서 : 관계로부터 자유로워지기																																																			
강사	<div><div></div><div><div>심지아심리상담센터</div><div>강사: 심지아</div></div><div></div></div>		<div><div></div><div><div>서울시청년마음건강센터</div><div>강사: 김은희 이정희</div></div><div></div></div>		<div><div></div><div><div>서울시청년마음건강센터</div><div>강사: 유예린 홍채린</div></div><div></div></div>		<div><div></div><div><div>윤홍균 정신건강의학과</div><div>강사: 윤홍균</div></div><div></div></div>																																													
					<div><div></div><div><div>서울대학교병원</div><div>강사: 김세현</div></div><div></div></div>																																															

일시

내용

강사