

# 2017년 마음e음 그룹인지행동치료프로그램 계획

초발정신질환자 및 신규등록회원을 대상으로 정신증 완화 프로그램을 실시하여 중증정신질환자의 조기개입체계 구축 및 정신질환 만성화를 예방하고자 함

## ■ 추진배경

□ 정신질환의 뚜렷한 정신병적 증상이 드러나기 이전의 상태(전구기)를 포함하여 증상이 발현되는 시점부터 최대 5년까지의 시기를 “결정적시기”로 보며, 이 시기를 초발정신질환이라고 함.

□ 치료 시기를 놓치면 환청 및 망상의 증상이 지속될 경우 증상 완화의 어려움으로 재발률이 90%가 넘을 수 있으므로 정신질환을 조기에 발견하여 치료와 재활서비스를 통해 만성정신증의 이행을 예방하고자 함

## ■ 사업개요

- 일 정 : 2017. 8월중 (매주 수,목,금요일 14:00~15:30, 총 10회기)
- 장 소 : 북구 정신건강복지센터 감사홀
- 대 상 : 청소년 ~ 청년층 초발정신질환자
- 강 사 : 정신건강증진센터 정신건강요원
- 내 용 : 정신증 완화를 위한 「그룹 인지행동치료프로그램」
- 교육신청 : 7. 31(월)까지 전화 또는 팩스, E-mail 신청

(Tel. 270-4197, Fax. 241-1277, E-mail. pmh1277@korea.kr)

### ※ 초발정신질환자?

정신분열 및 우울, 조증 등 정신증이 발병은 했지만 발병시기가 오래되지 않은 초기 상태의 질환

## ■ 추진계획



## ■ 세부프로그램일정

일정	회기	분류	내용	비고
8. 2(수)	1	오리엔테이션	· 프로그램 소개, 참여자 소개 및 사전검사 · 원인찾기	
8. 3(목)	2	인지훈련 (관계사고 및 정신증상 감소)	· 성급한 결론내리기 1, 2	
8. 9(수)	3		· 마음추론	
8.10(목)	4		· 기억착오	
8.11(금)	5	인지왜곡 교정훈련	· 자동사고(감정 생각과 모니터링)	
8.16(수)	6		· 곰곰이 생각하기(인지왜곡)	
8.17(목)	7		· 합리적으로 생각하기 (생각기록지 실습)	
8.18(금)	8		· 목소리를 이해하고 극복하기	
8.24(목)	9	일상생활개선/ 마무리	· 자존감 높이기, 스트레스 관리하기	
8.25(금)	10		· 미래를 향하여 생활목표 세우기, 만족도조사	

## ■ 기대효과

- 정신질환의 조기발견과 조기개입을 통한 만성화 예방 및 회복 촉진 도모
- 지역 정신의료기관과의 지역사회 연계 활성화를 통해 신속한 치료와 재활 서비스 제공
- 초발정신질환자에 특화된 사례관리서비스 및 프로그램 운영

