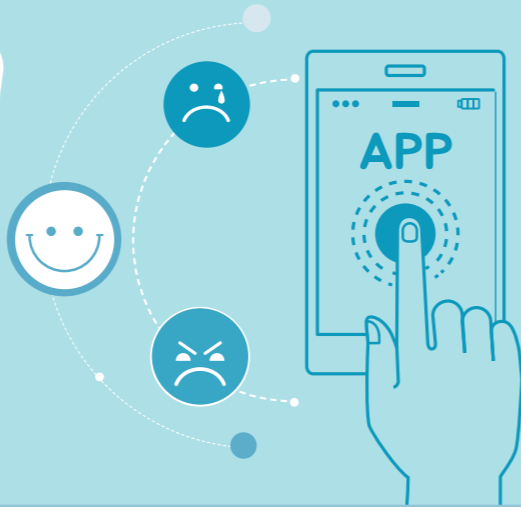


앱 (APP) 다! 받아라!!

"스마트하게 관리하는 내 손 안의 정신건강"



정신건강자가검진

사용자 스스로 자신의 정신건강문제를 간단하게 점검 해볼 수 있는 프로그램

다운로드

- 안드로이드폰 플레이스토어
- 아이폰 앱스토어
- ▶ **정신건강자가검진** 검색



안드로이드폰



아이폰



마성의 토닥토닥

인지행동치료 기반의 심리치료 프로그램으로 인지왜곡을 교정하고 기분상태도 함께 점검해보는 프로그램

다운로드

- 안드로이드폰 플레이스토어
- 아이폰 앱스토어
- ▶ **마성의 토닥토닥** 검색



안드로이드폰



아이폰

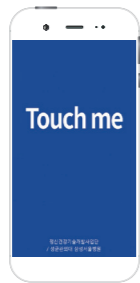


스마트 터치미

사용 중인 앱의 사용시간, 터치 횟수를 측정해 자신의 스마트폰 사용습관을 알아볼 수 있는 프로그램

다운로드

- 안드로이드폰 플레이스토어
- ▶ **스마트 터치미** 검색



안드로이드폰



마인드모어

불면증 정의와 증상 및 치료를 위한 정보와 수면일기, 생각목록 등 수면위생 관리를 위한 기능을 제공하는 프로그램

다운로드

- 안드로이드폰 플레이스토어
- 아이폰 앱스토어
- ▶ **마인드모어** 검색



안드로이드폰



아이폰



관련 문의사항은 khj0729@korea.kr 로 주시기 바랍니다.



매뉴얼 자료(pdf)는
“정신건강R&D사업단홈페이지(www.mhrnd.re.kr)
▶ 연구성과 ▶ 프로그램개발” 혹은 하단 QR코드로
접근하여 무료로 다운로드하실 수 있습니다.



정신건강R&D 확산을 통한 국민행복 실현

보건복지부 국립정신건강센터 정신건강R&D사업단에서는 정신건강R&D사업을 통해 개발된 연구성과를 발굴하고, 지역사회 및 임상현장 연계성이 높은 우수연구성과의 공유·확산을 위해 노력하고 있습니다.



1 마음건강 고위험군을 위한 마음 '봄,봄' 프로그램 진행자 매뉴얼/사용자 워크북

프로그램 소개

일상의 적응을 방해하는 부정적 감정을 경험하거나 스트레스 상태에 있는 이들에게 예방적으로 개입하는 프로그램 매뉴얼입니다. 증상의 악화나 임상적 병리 수준의 어려움에 이르는 것을 막고 개개인의 회복 탄력성을 키우는 것을 목표로 하고 있습니다.



| 진행자용 |



| 워크북 |

활용 대상

정신질환 고위험군 청년 및 일상의 적응을 방해하는 부정적 감정을 경험하거나 스트레스 상태에 있는 청년

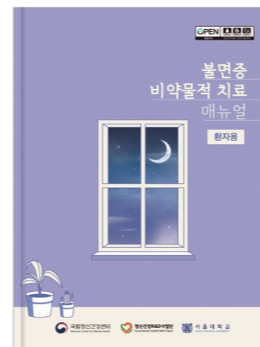
2 불면증 비약물적 치료 매뉴얼 치료자용/환자용

프로그램 소개

정신질환 동반 환자, 수면장애 환자, 일반인 등 활용 대상 특성에 따라 불면증 비약물적 치료 콘텐츠를 제공하는 치료 프로그램 매뉴얼입니다. 정상수면 및 불면증에 대한 치료의 개념을 학습하고, 수면패턴을 파악하여 수면 효율을 높이는 것을 목표로 하고 있습니다.



| 치료자용 |



| 환자용 |

활용 대상

우울증 혹은 불안장애 등 정신질환이 동반된 환자, 수면무호흡증·하지불안증후군 등 수면장애 환자, 수면 효율을 높이고자 하는 일반인

3 마음성장 프로그램 '토닥토닥' 자조모임 가이드북

프로그램 소개

역기능적 심리 도식과 자동적 사고, 문제적 정서경험을 수정하기 위한 인지행동치료 기반 프로그램 어플리케이션 및 자조모임 가이드북입니다. 우울증상 감소 및 정서조절을 목표로 하고 있습니다.

활용 대상

정신질환 고위험군(병원, 낮병원, 지역정신보건센터) 및 일반인



| 가이드북 |

'마성의 토닥토닥' 어플리케이션

인지행동치료 기반 모바일 어플리케이션입니다. 마지막 장 "앱(APP) 대! 받아라"에서 다운로드 받으실 수 있습니다.



4 외상을 경험한 소아청소년 및 가족의 정신 건강 개입을 위한 부모교육 매뉴얼 (CIDER-N)

프로그램 소개

외상 후 스트레스 증상을 예방하기 위한 부모교육 프로그램 매뉴얼입니다. 급성기에 신속히 심리교육 및 안정화를 연습하고, 외상 발생 이후 체계적으로 심리개입을 함으로써 가정과 학교에서 소아청소년의 기능을 유지하는 것을 목표로 하고 있습니다.

활용 대상

외상을 경험한 소아청소년과 부모(양육자) 및 이들의 상담과 치료 서비스를 담당하는 정신보건 및 정신 의료기관 종사자



| 부모교육용 |

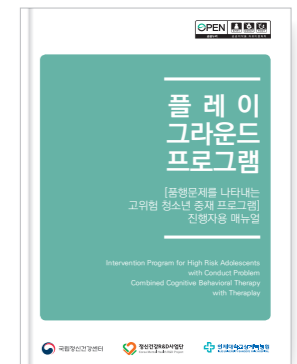
5 플레이 그라운드 프로그램 [품행문제를 나타내는 고위험 청소년 중재프로그램] -진행자용 매뉴얼

프로그램 소개

치료놀이를 기반으로 긍정적 상호작용을 도모하는 프로그램 매뉴얼입니다. 품행문제를 나타내는 고위험군 청소년의 정서조절기술 향상과 바람직한 대처방략의 습득을 목표로 하고 있습니다.

활용 대상

인지행동치료를 진행할 수 있는 모든 전문가 / 품행문제를 나타내는 청소년 중 정서조절의 어려움이 있거나 정서조절을 보다 잘하고 싶은 욕구가 있는 중·고등학생



| 진행자용 |