

정신건강복지센터 정신건강서비스 안내

“괜찮아

내가 들어줄게”

누구에게도.. 말할 수 없는.. 숨기고 싶은.. 막연하고 답답한..
여러분의 마음을 듣겠습니다.

blutouch.net 혹은 포털사이트에서 '블루터치' 검색

블루터치
홈페이지
자가검진

blutouch b+ 블루터치 서울시정신건강증진사업 정신건강 이해 소식마당 참여마당

서울시 정신건강증진사업 안내

블루터치

blutouch b+
마음의 행복을 위한 만남, 나눔, 행복의 터치로 다양한 사람들의 다양한 행복을 만나다.

k/w
아이들의 마음을 위한 비타인 함께 듣고(Listen), 함께 이야기하고(Talk), 함께 웃는다(Smile)

지표로 보는 서울시 정신보건
서울시정신보건 INFO

서울시 정신건강증진사업 기관
서울 시민들에게 전해주는 삶의 활력소

정신건강지킴이 Mental Health Keeper
25대 상명대학교 가족복지학과 조은숙 교수
지킴이들의 힘이 주안방식을 통해 선정 되어 지속적이고 다양한 활동을 블루터치와 함께 하게 됩니다.

블루터치
내려주세요

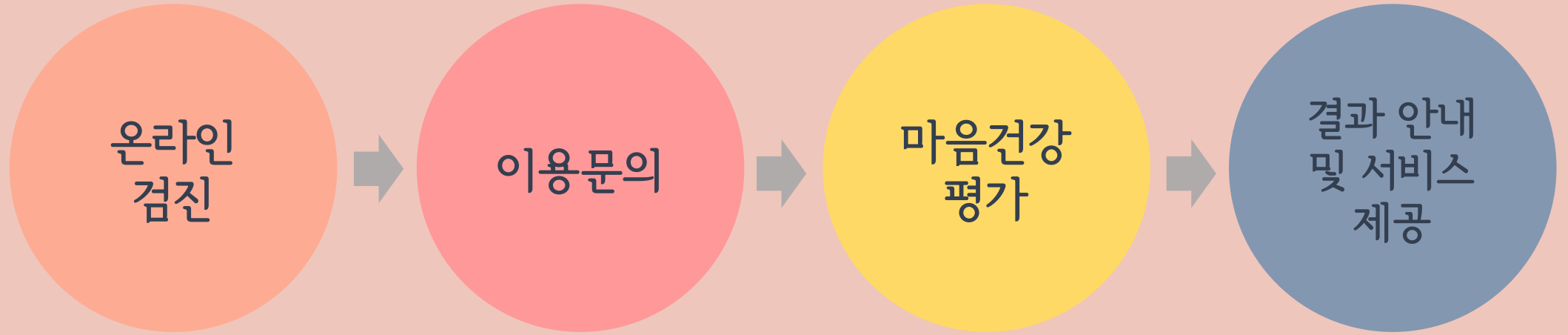
캠페인 블루터치온종 'blutouch 37.2°C' 캠페인
사람이 가장 아름다워 보이는 온도
정신질환 편견해소
blutouch 37.2°C 캠페인

MINDSPA 마인드스파 SMHDS 서울시 정신 보건통계 THINK AGAIN 음주분제 관리프로그램 **정신건강증진사업** 정년정신건강검진 50대 이상건강검진 서울시 50대 정신건강검진 우울증 예방 뉴스레터 신청 교사상담전화 SCHOOL LINE 1577-7018

마음의 위험신호 찾기

- ✓ 우울하고 의욕이 없어
- ✓ 자꾸 의심, 불안이 생겨
- ✓ 누군가 내 험담하는 것 같아
- ✓ 내 생각이 너무 빨라지거나 느려진 것 같아
- ✓ 평소 익숙한 사물, 사람들이 다르게 느껴져
- ✓ 다른 사람은 느끼지 못하는 걸 보거나 듣기도 해
 - ✓ 잠이 들기 너무 어려워

내 마음 알아보기



-누가 : 서울시 거주 14~29세 청(소)년 (비용:무료)

-문의 : 서울시정신건강복지센터 청년정신건강팀(☎3444-9934, 내선224-227)

마음건강 평가서비스 일문일답

-누가 이용할 수 있나요? 비용은?

- 서울시 거주 14~29세 청(소)년으로, 비용은 무료

-누가 마음건강평가를 해주나요?

- 따뜻한 마음과 열정을 가진 정신건강전문요원이 진행해요.

-마음건강평가에서는 무엇을 하나요?

- 마음의 어려움을 알아보고 정리해나가요. (면담, 설문지, 구조화된 면담)
2시간 정도 면담을 2-3회 진행 후, 결과 및 도움 줄 수 있는 방법에 대해
전문가 회의 이후 안내해드려요.

-운영 시간은?

- 월~금 9~18시까지

마음건강 평가서비스 일문일답

-마음건강평가가 이후 어떤 서비스가 있나요?

➤ 평가결과에 따라 맞춤형 서비스를 진행해요.

◎스트레스로 인한 심리문제

-> 자기 탐색을 통한 이해, 상담센터/병원연계

◎ 과도한 스트레스로 인한 사고지각민감상태

-> 지지/인지상담, 정신건강교육, 가족지원

◎ 사고지각민감증

-> 25개 정신건강복지센터 연계(STEP프로그램)

* STEP : 서울시 정신증 초기단계 프로그램(지지/인지상담, 정신건강교육, 집단프로그램, 가족지원)

25개 자치구 정신건강복지센터 안내

- 대상

* 자치구 구민 / 정신건강상의 어려움을 호소하는 경우

- 서비스

* 우울 및 자살사고 호소하는 경우 정신건강상담

* 조현병, 조울증등 치료중인 경우 1:1 상담, 증상약물관리, 가족지원 등

* 정신과적 증상으로 자타해 위험이 있는 경우 개입 통해 적절한 치료 연계 등

* 비용 : 무료

-문의

* 유인물 참고