

“ 조현병·우울증을 위한 행동활성화 프로그램 ”



☀ 프로그램 소개 및 목적

행동활성화 치료는 간단하고 구조화된 심리치료로 즐거움을 주거나 숙달(mastery) 경험과 관련되어 있는 적응적 활동을 증가시키는 것이 목표인 프로그램으로, 긍정적인 경험을 통해 내담자의 증상완화 도모를 목적으로 함

☀ 적용 대상

음성증상이 있는 조현병 환자(내담자), 우울증상을 경험하고 있는 청소년, 성인, 노인

☀ 프로그램 구성 및 세부내용

조현병을 위한 행동활성화 프로그램	
회기	세부내용
1	조현병 음성증상과 행동 활성화 치료에 대한 심리교육
2	삶의 목표 파악 및 변화 동기 강화
3	즐거운 활동 계획하기
4	기분, 활동 모니터링, 활동수준그래프, 체크리스트 참고하여 지금까지의 활동 리뷰
5	즐거운 활동 계획하기
6	2회기의 삶의 목표를 바탕으로 지난 활동 재점검
7	기분, 활동 모니터링, 활동수준그래프, 체크리스트 참고하여 지금까지의 활동 리뷰
8	즐거운 활동 계획하기
9	2회기의 삶의 목표를 바탕으로 지난 활동 재점검
10	재발 방지 계획 논의

우울증을 위한 행동활성화 프로그램	
회기	세부내용
1	우울증과 행동 활성화 치료에 대한 심리교육, 우울 증상 모니터링 방법 안내
2	활동지 작성 소감 및 지난주 활동 모니터링
3	일상 활동 모니터링, 삶의 가치 파악 및 변화에 대한 동기강화
4	삶의 가치에 부합하는 활동 논의 및 활동 목록 작성
5	회기별 달성 목표 작성
6~9	지난주 목표 활동 수행 결과 및 동반된 기분 논의, 다음주 활동 계획하기
10	치료 전반에 걸친 활동 및 기준 변화 검토, 재발방지 계획 세우기

본 매뉴얼은 국립정신건강센터 정신건강 R&D사업 지원으로 가톨릭대학교 서호준 교수, 고려대학교 최기홍 교수 연구진이 개발하였습니다(과제번호: HM15C1121, MHIR22A0(개정판)).