



10주 3강

변증법적행동치료(DBT)의 이론 및 실습2

⚡ 3. 고통감내기술 DISTRACT와 정서조절기술1



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습 목표

- DISTRACK에 대해 이해하고 설명할 수 있다.
- 정서조절모듈에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

- DISTRACK2
- 정서조절모듈

⚡ DISTRACT 연합어

- Do something else. 다른 무언가를 하라.
- Images 심상
- Sense 감각
- Think 생각하라.
- Remember 기억하라.
- Accept 수용
- Create 창조하라
- Take opposite reaction 반대되는 행동을 취하라

/ 정서조절 모듈

- 정서조절 모듈: 감정을 보다 분명하게 인식하도록 돋고, 감정에 압도되지 않도록 모든 감정을 관찰하도록 함.
- 정서조절 스킬의 목표
 - ① 감정 이해하고 감정에 이름 붙이기
 - ② 원치 않는 감정 빈도 줄이기
 - ③ 감정적 유약성 줄이기: 회복탄력성, 대처능력
 - ④ 정서적 고통 줄이기: 감정이 압도하지 않도록