



10주 2강

변증법적행동치료(DBT)의 이론 및 실습2

/ 2. 고통감내기술 DISTRACT



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

학습 목표

- DISTRACK에 대해 알고 설명할 수 있다.

학습 내용

- 고통감내기술2-DISTRACK1

⚡ 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

(Linehan, 1993c)