

创伤治疗之 DBT的应用

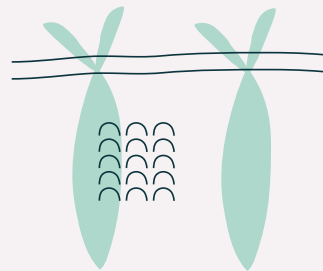
潘煜 Yu Pan M.A.
目前在Chicago, IL执业

联系邮箱: yupan1016@gmail.com

一. DBT理论基础与内容介绍



二. DBT的治疗优先级，治疗框架，核心策略



三. 常用工具

四. 核心技巧模块与治疗逻辑

五. 治疗结构



一. DBT理论基础与内容介绍

1. DBT是什么？有什么特点？

DBT即辩证行为疗法，是基于CBT发展出来的一种新的询证行为疗法，由美国心理学家Marsha Linehan创立。它强调以“正念”为基础，在即“接纳”与“改变”之间寻求平衡。

- 2. DBT适合治疗什么样的人群？

针对有自伤，自杀风险的来访者，被诊断为边缘性人格障碍（BPD）的或有情绪调节困难的来访者；也被广泛应用于成瘾，进食障碍，PTSD，抑郁等的治疗当中。



一. DBT理论基础与内容介绍

3. 情绪失调的生物社会理论 (Biosocial Theory)

-生理层面的情绪易感性 (Emotional Vulnerability)

-否定的社会环境 (A Invalidating Social Environment)

**郁金香花园里的一朵玫瑰花

一. DBT理论基础与内容介绍

4. DBT的核心假设

1. 每个人都在尽其所能做到最好
2. 每个人都想改进
3. 每个人都需要做的更好，更努力地尝试，增加改变动力
4. 每个人的问题不一定是自己造成的，但是不论如何，他们必须解决这些问题
5. 新的行为必须在所有相关的情境下学习
6. 所有的行为，想法，情绪都是有原因的，即使我们不知道这些原因是什么
7. 与其评断与指责，不如找出并改变行为的原因

二. DBT的治疗优先级，治疗框架，核心策略

1. DBT的治疗顺序/优先级

- 阶段1的目标（按照优先级排列）：
 1. 降低自杀，自伤相关的行为
 2. 降低干预治疗的行为
 3. 降低影响生活质量的行为
 4. 增加行为技巧（四个维度）
- 阶段2的目标：减轻PTSD
- 阶段3&4的目标: 提升自我尊重，实现个人目标



二. DBT的治疗优先级，治疗框架，核心策略

2. DBT的治疗框架

- 个人咨询
- 技巧训练
- 电话指导 (Phone Coaching)
- 谘商团队 (Consultation Team)

* 标准模式下的优势



二. DBT的治疗优先级，治疗框架，核心策略

3. DBT核心策略

- 辩证策略---DBT的基础
- 改变策略和接纳策略：

-确认/认可（Validating）VS 问题解决

认可：不代表认同，是一种没有个人主观评判的一种确认，传达对对方想法和体验的理解

问题解决：

- 1.行为评估
- 2.基本行为治疗技术
- 3.认知修正--核对事实（check the Fact）
- 4.暴露治疗--相反行动（Opposite Action）



三. 常用工具

1. 日记卡 (Diardy Card)

Targets (问题行为)												Emotions (情绪)								
日期	Self Harm (自伤)		Suicidal ideation	Misery	具体的问题行为 XXXX								Self-Acceptance	apathy	Compassion	Anger	Joy	Shame	Sadness	Fear
	Urge 0-10	Action Y/N			0-10	0-10	行为冲动 0-10	行为 Y/N	Urge 0-10	Action Y/N	Urge 0-10	Action Y/N								

情绪强度: 0 = not at all 2= A bit 4= Somewhat 6=Rather Strong 8 = VERY Strong 10= EXTREMELY STRONG
 多久填一次日记卡?: _____ DAILY _____ 2 / 3 X'S WK _____ 1X WK _____ Did I lie on this card? Y/N

	Before	After	Belief in control of...	Before	After
Urge to use (0-10)			Emotions:		
Urge to quit therapy (0-10)			Behaviors:		

三. 常用工具

1. 日记卡 (Diary Card)

DBT SKILLS USED

Fill in the number for the degree to which you used the skill.

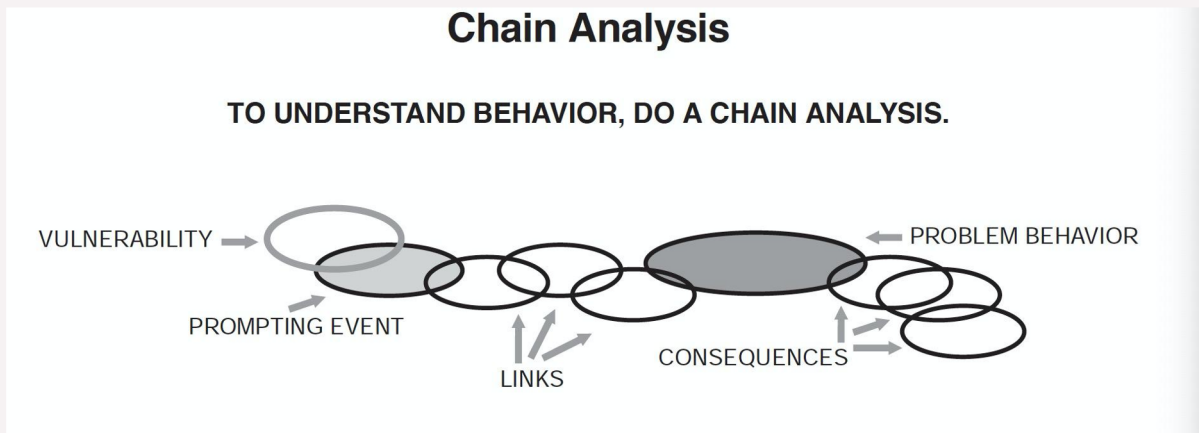
- 0) **Recognized need for skill but didn't know which one.**
- 1) **Thought about skill but chose not to use it.**
- 2) **Realized afterwards that I did use skill effectively.**
- 3) **Mindfully tried to use skill but wasn't effective.**
- 4) **Mindfully used skill effectively.**

	M	T	W	T	F	S	S	
Core Mindfulness								Wise Mind: Accessed wisdom. Know truth. Be centered and calm. Balanced Emotional Mind and Reasonable Mind. Meditate.
								Observe: Just notice the experience. "Teflon mind." Control your attention. Smell the roses. Experience what is happening.
								Describe: Put experiences into words. Describe to yourself what is happening. Put words on the experience.
								Participate: Enter into the experience. Act intuitively from wise mind. Practice changing the harmful and accepting yourself.
								Nonjudgmental Stance: See but don't evaluate. Unglue your opinions. Accept each moment.
Int. Effect.								One-mindedly: Be in-the-moment. Do one thing at a time. Let go of distractions. Concentrate your mind on the task at hand.
								Effectiveness: Focus on what works. Learn the rules. Play by the rules. Act skillfully. Let go of vengeance and useless anger.
								Objective effectiveness: <i>DEAR MAN</i> Describe. Express. Assert. Reinforce. Mindful. Appear confident. Negotiate.
								Relationship effectiveness: <i>GIVE:</i> Gentle. Interested. Validation. Easy manner.
								Self-respect effectiveness: <i>FAST:</i> Fair. no Apologies. Stick to values. Be Truthful. Cheerleading.
Coping								Acquire Positives in the short term: Doing pleasurable things that you can do now
								Acquire positives in the long term: Making choices that <u>match</u> <u>morals</u> and values
								Build MASTERY. (STRONG) Try to do one (hard or challenging) thing a day to make yourself feel competent and in control.
								Cope Ahead: Imagine how you would skillfully cope with a situation before you are in it.
								PLEASE- (STRONG) Reduce Vulnerability treat: Physical illness, balance Eating. Avoid drugs, balance Sleep. Exercise daily
Distress tolerance								Opposite-to-emotion action: Change emotions by acting opposite to the current emotion (when it isn't justified). Approach rather than avoid.
								Letting go of emotional suffering: (WAIT) by attending to emotional experiences
								Distract: Wise Mind <u>ACCEPTS</u> Activities. Contributing. Comparisons. Emotions. Pushing away. Thoughts. Sensations.
								Self-soothe with the 5 senses. Enjoy sights, sounds, smells, tastes and touch. Be mindful of soothing sensations.
								IMPROVE the moment: Imagery. Meaning. Prayer. Relaxation. One thing in the moment. Vacation. Encouragement.
								Pros and cons: think about the +/- aspects of tolerating distress and the +/- aspects of not tolerating distress.
								Observing your breath: Breathing to center yourself
								Half-smile: If you can't change your feelings, change your face
								Awareness Exercises: Focus attention on allowing yourself to tolerate distress
								Radical Acceptance: Choose to recognize and accept reality. Freedom from suffering = acceptance of facts from deep within / not approval
Others								Turning the mind: Choosing over and over again to accept even though emotion mind wants to reject reality
								Willingness: Doing what is needed in each situation.
								Validate yourself
								Validate someone else

Times Needed to use telephone consultation? _____ Times did Use telephone consultation? _____

三. 常用工具

2. 问题行为的链索分析 (Chain Analysis)



(Linehan, 2014b, p. 11)

四. DBT核心技巧模块与治疗逻辑

1. DBT 看待应对情境的方式

- 1. 解决问题
- 1. 不能解决问题的情况下，改善对事件的情绪体验
- 1. 不能解决问题，不能改善对事件的情绪体验，增强忍受+接纳
- 1. 什么都不做；或者做一些事情让情境变得更糟糕



四. DBT核心技巧模块与治疗逻辑

2. 四大核心技巧模块

❑ 正念（了了分明）技巧模块（Mindfulness）

- “智慧之心”（Wise Mind）
- “是什么”技巧（What）
- “怎么做”技巧（How）



四. DBT核心技巧模块与治疗逻辑

2. 四大核心技巧模块

❑ 痛苦耐受技巧模块

→ 危机生存技巧

STOP (立即停止技巧)

冲动行为/不进行冲动行为的优缺点分析

TIP (改变身体的化学状况)

注意力转移技巧+自我抚慰技巧+改善当下技巧 (IMPROVE)

→ 现实接纳技巧：

全然接纳 (Radical Acceptance)

转换念头+ 我愿意 (Willingness) VS 我执意 (Willfulness)

四. DBT核心技巧模块与治疗逻辑

2. 四大核心技巧模块

❑ 情绪调节技巧模块

→ 识别/命名情绪，了解情绪功能，描述情绪，减少情绪脆弱性（ABC PLEASE）

改变情绪反应：

→ “核对事实”（Check the Fact）

如果情绪与事实相符合时：

→ “相反行动”（Opposite Action）

当事实本身是问题时：

→ “问题解决”（Problem Solving）

四. DBT核心技巧模块与治疗逻辑

2. 四大核心技巧模块

□ 人际效能技巧模块

对于问题情境的行为分析：触发事件？过程步骤？

-情境目标：我想要达成什么？

-关系议题：建立，维持和改善关系/终结不良的人际关系：我想让别人觉得我如何？

-自我尊重：我想要觉得自己如何？

目标，关系，自我尊重之间的优先级？

→ DEAR MAN（如你所愿技巧）

→ GIVE（维持关系技巧）

→ FAST(自我尊重技巧)



四. DBT核心技巧模块与治疗逻辑

3. 一个案例来展现DBT的应用（例子属于虚构）

背景：莉莉的恋人临时告知因工作中有急事不能和莉莉一起吃晚餐，那是一家莉莉提前很久预定的餐厅（很难预定），莉莉和恋人大吵一架，现在有强烈的意念想要割腕。

STOP技巧/ TIP技巧

智慧之心

检查事实

认可自己（Validating）

接纳技巧--微笑+Willing Hands

修补对关系造成的伤害



五. 治疗结构

1. Orientation（4个Session）


- 诊断评估（BSL23 &BSL95）
- 介绍生物社会理论，结合个案行为历史，用该理论解释个案行为
- 介绍DBT模式
- 签订协议，激发动力
- 分析目标行为，介绍治疗优先级，探索“值得过的生活”（life worth living）

1. 之后的常规个体咨询

- 使用目标优先级规划咨询结构
- 查看和讨论日记卡的情况，对问题行为做链索分析，制定预防计划
- 商讨下周要记录的目标行为
- 其他

资源推荐



1. Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Publications.
 1. Linehan, M. (2014a). *DBT? Skills training manual*. Guilford Publications.
 1. Linehan, M. M. (2014b). *DBT? Skills training handouts and worksheets*. Guilford Publications.
 1. McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. New Harbinger Publications. (中译版: 《辩证行为疗法: 掌握正念, 改善人际效能, 调节情绪和承受痛苦的技巧 第一版》王鹏飞等译, 重庆大学出版社, 2017)
- 



答疑环节



感谢参与！