




辩证行为治疗

Dialectical Behavior Therapy (DBT)



Marcus Rodriguez (小马)

McLean Hospital / Harvard Medical School




“边缘人格障碍”是什么？

Borderline Personality Disorder (BPD)

- 情绪失调
- 人际关系中的问题
- 自我认同的问题
- 失调的行为
- 思维失调




DBT 的发展

- Dr. Marsha Linehan, University of Washington
 - 试图将标准的认知行为治疗（CBT）应用于具有长期自杀倾向、自杀想法和非自杀性自伤行为的问题上
 - 增加了基于接受或肯定的策略，技能训练，治疗师咨商团队
- 




DBT 的组成部分

- 团体技能训练
 - 个体治疗
 - 电话指导
 - 治疗师咨商团队
- 



DBT 的技能？

- 正念
 - 痛苦耐受
 - 人际关系有效性
 - 情绪调节
- 




DBT 的治疗阶段

1. 承诺建立一个“life worth living”并设定目标
2. 减少危及的行为及行为失
3. 减少绝望并开始充分体验情绪控
4. 解决日常生活中的问题，实现普通的幸福和不快乐
5. 培养快乐和自由的能力，找到目标感



DBT的治疗目标的优先级

- 威胁生命的行为
 - 妨碍治疗的行为
 - 影响生活质量的行为
 - 技能获取
- 




DBT的“辩证”

- 合或整合对立面
 - 接受和改变的策略
- 



DBT的“Radical Acceptance”

- 接受不是：赞同, 同情, 被动, 反对改变
 - Radical = “all the way” 完全, 全部
 - 停止与现实的战斗，停止投掷发脾气，松手苦楚
 - 即使有痛苦的事件，生活可以值得生活
- 



谢谢！

微信：marcus_rodriguez

Email: marcusrodriguez@live.com