

تراپی | کاربرد اصلاح الگوهای رفتاری خود آسیب‌زننده (Self-Destructive Behaviors)

(براساس رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT))

راهنمای استفاده:

این کاربرد به شما کمک می‌کند تا رفتارهایی که به خود آسیب می‌زنند (مانند آسیب به خود، مصرف مواد، یا سایر رفتارهای خودتخریبی) را شناسایی و با رفتارهای سالم‌تر جایگزین کنید.

۱. شناسایی رفتار خود آسیب‌زننده:

چه رفتارهایی دارید که به خودتان آسیب می‌زنند؟

۲. شناسایی دلایل و محرک‌ها:

چه عواملی باعث بروز این رفتارها می‌شوند؟

۳. ارزیابی نتایج:

این رفتارها چه نتایج منفی‌ای برای شما دارند؟

۴. شناسایی راه‌حل‌های جایگزین:

چه رفتارهای سالم‌تری می‌توانید جایگزین این رفتارها کنید؟

۵. برنامه‌ریزی برای تغییر:

چه اقداماتی باید انجام دهید تا این رفتارها را تغییر دهید؟

.....

.....



یادآوری:

شناسایی و تغییر رفتارهای خود آسیب‌زننده نیاز به زمان و تمرین دارد. با استفاده از راه‌حل‌های جایگزین سالم، می‌توانید این رفتارها را کنترل کنید و به بهبود کیفیت زندگی خود کمک کنید.

Reference:

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual (2nd ed.)*. Guilford Press.