

ترابی | کاربرد تنظیم هیجان

(براساس رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT))

راهنمای استفاده:

این کاربرد برای کمک به شناسایی، درک و تنظیم هیجانات شدید طراحی شده است. لطفاً هر بخش را با دقت پر کنید.

۱. موقعیت:

چه اتفاقی افتاد؟ (توصیف کوتاه از موقعیت)

.....

۲. هیجان اولیه:

چه احساسی داشتید؟ (مثلاً خشم، غم، اضطراب، شرم و...)

.....

۳. شدت هیجان (از ۰ تا ۱۰۰):

.....

۴. افکار مرتبط:

چه افکاری در لحظه تجربه هیجان داشتید؟

.....



۵. رفتار یا واکنش اولیه:

چه کاری انجام دادید یا می خواستید انجام دهید؟

.....

۶. پیامدهای رفتاری:

واکنش شما چه پیامدهایی داشت؟

.....

۷. مهارت‌های استفاده شده:

از کدام مهارت‌های DBT استفاده کردید؟ (مثلاً توقف، تنفس عمیق، توجه کامل، رهاسازی، خودتسکینی و...)

.....

۸. نتیجه نهایی

پس از استفاده از مهارت‌ها، شدت هیجان چقدر تغییر کرد؟ چه احساسی داشتید؟

.....

پیشنهاد:

این کاربرگ را در موقعیت‌های هیجانی مختلف پر کنید تا به مرور درک بهتری از الگوهای هیجانی خود پیدا کرده و مهارت بیشتری در تنظیم آن‌ها پیدا کنید.

Reference:

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