

Завдяки діалектичній поведінковій терапії (ДПТ) можна навчитися чотирьох основних навичок, щоб справлятися з емоціями, що переповнюють. Ось ці чотири навички:

- стресостійкість;
- усвідомленість;
- емоційне регулювання;
- міжособистісна ефективність.

Використовуйте картки, щоб практикувати та розвивати ці терапевтичні навички. Набір містить тринадцять вправ, що становлять основні техніки ДПТ, які потрібно регулярно практикувати. Кожна картка відповідає навичці з книги автора *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* (Робочий зошит з навичок діалектичної поведінкової терапії), яка призначена для щоденної практики.

Використовувати картки можна так:

- 1) перемішати все, а потім щодня діставати по одній і виконувати описану вправу;
- 2) зберігати картки окремо за категоріями (всього чотири набори навичок), щодня вибираючи по одній з кожної категорії (всього чотири картки на день) та виконуючи ці чотири вправи протягом дня.

Опрацьовані картки відкладіть в бік, перемішайте колоду і почніть спочатку.

Буде краще, якщо читач заздалегідь ознайомиться з навичками ДПТ, зібраними у колоді, працюючи з терапевтом або вивчаючи літературу. Якщо такої можливості немає, наполегливо рекомендуємо звернутися до фахівців за додатковою консультацією. Хоча ці картки здатні допомогти у подальшому розвитку навичок, вони не замінять професійної допомоги або більш детального керівництва, яке можна знайти у робочому зошиті.