

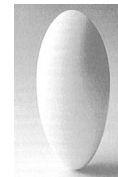
정서조절 장애를 가진 내담자를 위한 변증법적 행동치료(DBT)

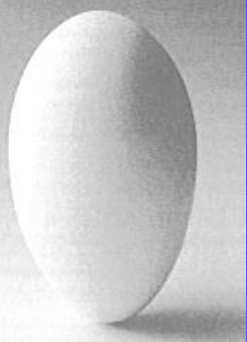
Dr. Christian Stiglmayr

HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN

AWP-BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie Berlin





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

내용

- DBT의 발전
- DBT는 어떻게 기능하는가
- DBT에서의 감정 작업
- DBT에서의 자기연민
- DBT의 효능성
- 요약

변증법적 행동치료(DBT)



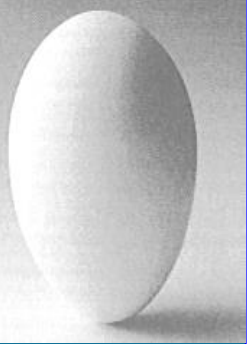
Marsha M. Linehan 마샤 리네한 교수
1943년생, Tulsa, Oklahoma

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

Christian Stiglmayr



Christian Stiglmayr

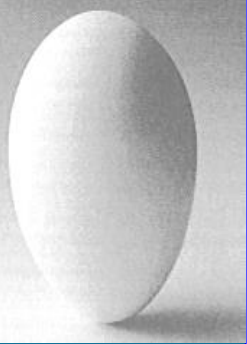
AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 발전

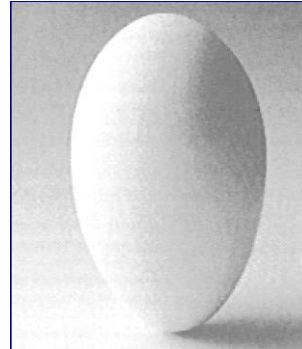
- 실험연구에 근거한 방법
- 행동치료 제3의 흐름에 속하는 과정
- 모듈형 구성
- DBT의 치료적 초점: 정서 조절 장애 치료.
=> DBT는 감정에 초점을 두는 치료다



Christian Stiglmayr

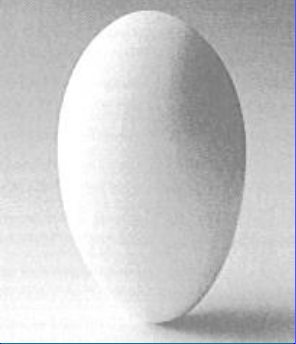
A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin



DBT가 기능하는 방식

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo



Christian Stiglmayr

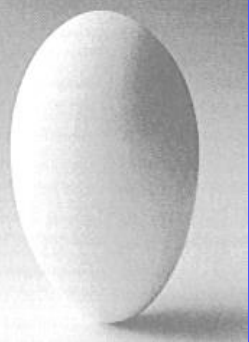
AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 전반적 목표

자신의 연민적 수용이라는 목표 하에
감정을 조절하기 위한
기능적 전략 수립



Christian Stiglmayr

A W P B E R L I N

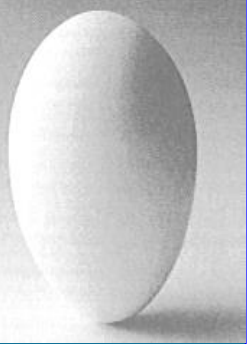
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 과정

DBT의 심리치료:

**감정이라는 바늘 귀를 통해
나에게로 가는 여정**



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

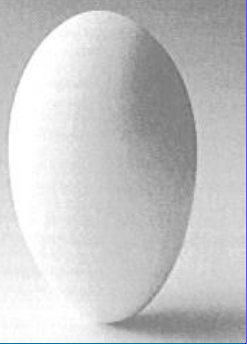
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 과정

역기능적 행동패턴을 차단 (예: 자해 행동, 부적절한 분노 표출)

동시에

진정한 회복탄력성 관계에 근거한 기술(스트레스 내성 기술, 정서조절 기술)을 가르쳐 기능적 행동패턴을 촉진



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성

D = Dialectics 변증법

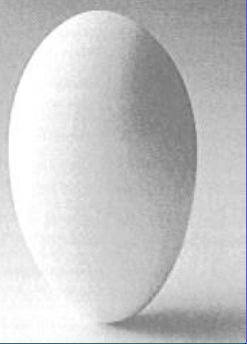
- 수용과 변화의 균형

B = Behavioral 행동

- 행동 치료 기반

더하여:

- 통합적 접근법
- 분명한 구조 / 위계
- 치료자는 자신의 경계를 알고 있음



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

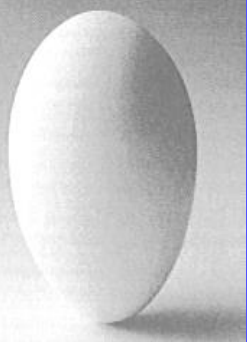
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성 · 변증법 ·

마샤 리네한:

어떻게 DBT를 개발하게 되었는지 직접 설명하다



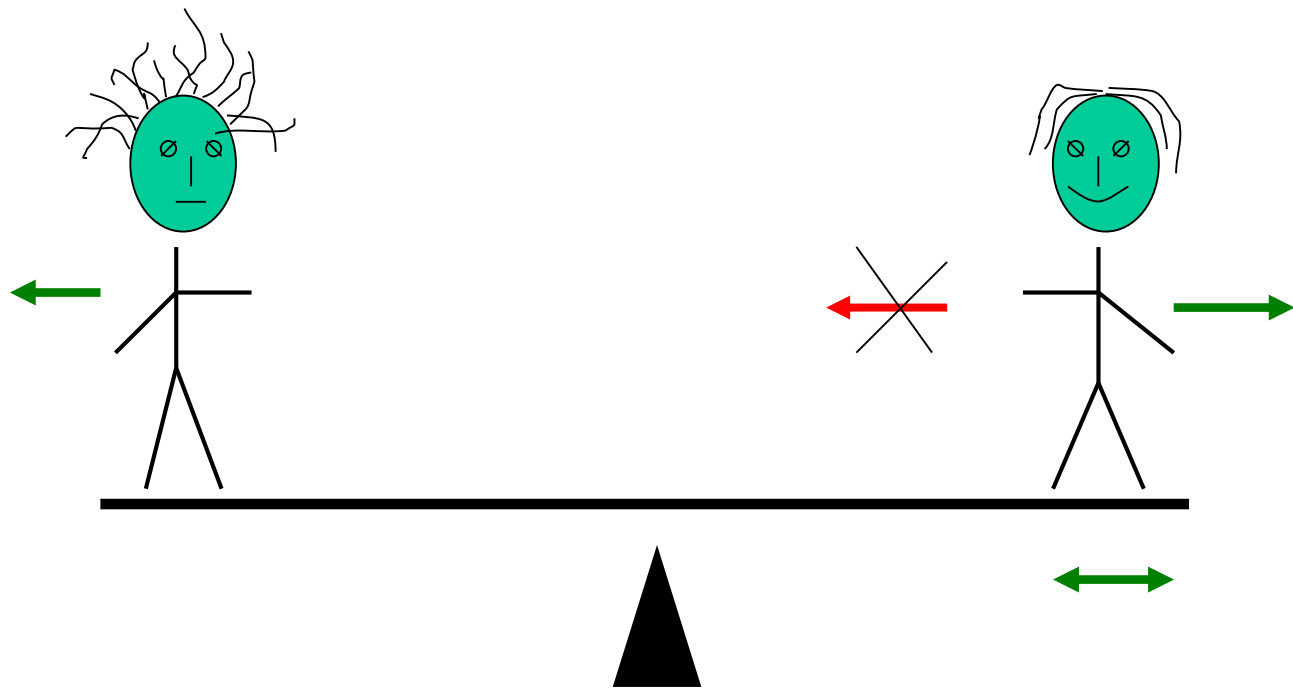
Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성 - 관계의 변증법 -





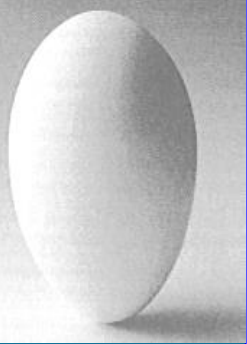
Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성

D = Dialectics 변증법

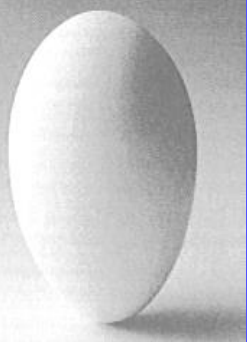
- 수용과 변화의 균형

B = Behavioral 행동

- 행동 치료 기반

더하여:

- 통합적 접근법
- 분명한 구조 / 위계
- 경계를 알고 있음



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

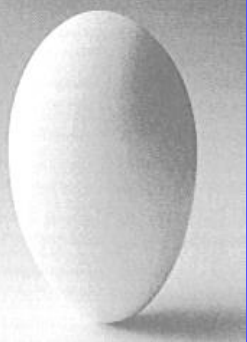
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성

- 행동 치료 기반 -

- "작업 도구":
 행동 분석
- 고전적 조건 형성:
 무엇이 행동을 촉발하는가?
- 조작적 조건 형성:
 무엇이 행동을 유지하는가?
- 유관성 관리:
- 무엇이 행동을 수정하는가?



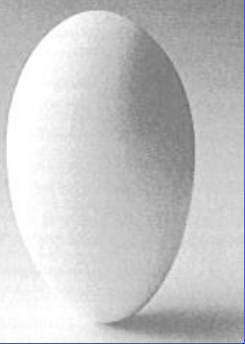
Christian Stiglmayr

A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

지침 DBT 치료사는 항상 그들의 관계를 통해 기능적 행동을 강화하고 ...



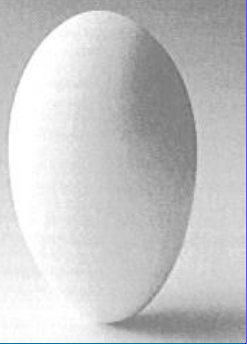
Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

지침
... 절대로 관계를 통해 역기능적
행동을 강화하지 않는다!



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성

D = Dialectics 변증법

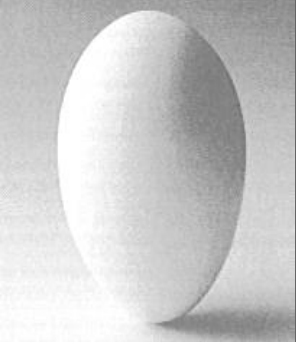
- 수용과 변화의 균형

B = Behavioral 행동

- 행동 치료 기반

더하여:

- 통합적 접근법
- 분명한 구조 / 위계
- 경계를 알고 있음



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

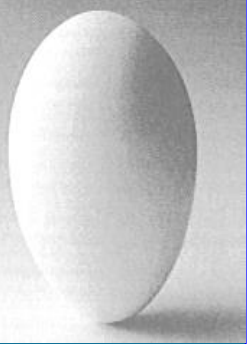
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성

· 통합적 접근법 ·

- 행동 치료
- 인지 치료
- 대화 심리치료
- 게슈탈트 치료
- 자기연민 기법
- 선/마음챙김



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 특성

D = Dialectics 변증법

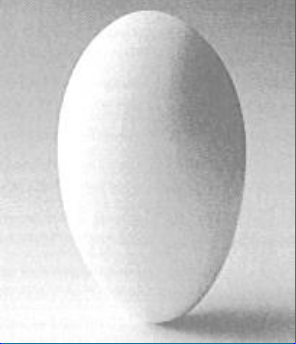
- 수용과 변화의 균형

B = Behavioral 행동

- 행동 치료 기반

더하여:

- 통합적 접근법
- 분명한 구조 / 위계
- 경계를 알고 있음



Christian Stiglmayr

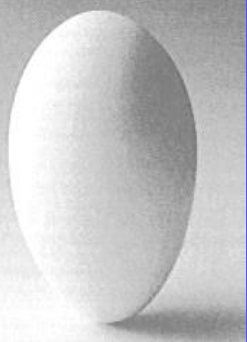
AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

구조화 전략

DBT는 감정에 초점을 둔다!



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

구조화 전략 · 치료 단계 ·

역동적 위계

삶에 위험한 행동
치료 조기 종료 행동
심각한 위기 초래 행동
치료 진전 위협 행동

0단계

예비교육
동기부여

1단계

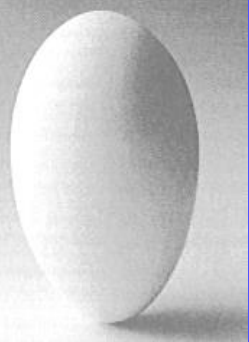
행동제어 향
상

2단계

감정조절
향상

3단계

충만한 삶 형
성



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

구조화 전략

- 치료 단계 -

역동적 위기

삶에 위험한 행동
치료 조기 종료 행동
심각한 위기 초래 행동
치료 진전 위협 행동

0 단계

나는 누구
인가?

1 단계

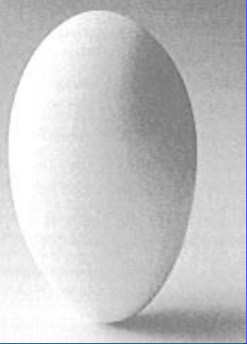
나는 경계선
성격장애다!

2 단계

나는 BPD +
- 더 많은 것을
가졌다!

3 단계

나는 이상하
지만 대단해!



Christian Stiglmayr

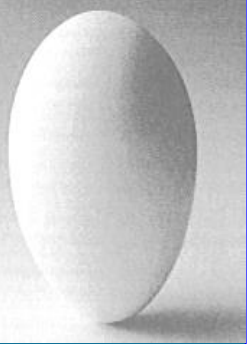
AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

구조화 전략 - 3단계의 목표 -

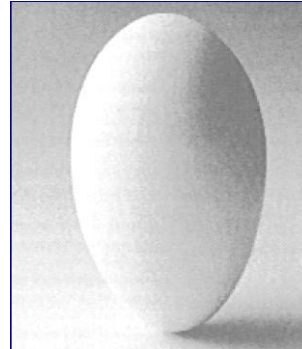




Christian Stiglmayr

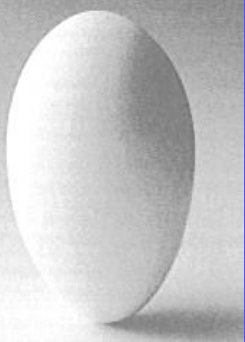
A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin



DBT에서의 감정 작업

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

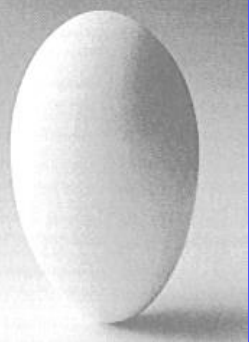
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

DBT의 감정작업

· 내담자의 감정을 다룸 ·

감정이 거부되는 이유:

- 제어불가능으로 여겨짐
- 적절한 것으로 경험하지 않음
- 고통스러움



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

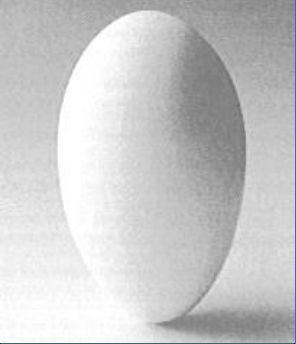
DBT의 감정작업

- 감정이 거부되면 (1) -

어떤 감정이

-사실이 아니기를 바랄 때

-그것을 받아들이고 싶지 않을 때
무슨 일이 일어나는가?



Christian Stiglmayr

A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

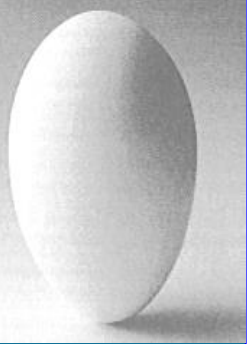
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 감정이 거부되면 (2) -

감정은

- ...더 강해진다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

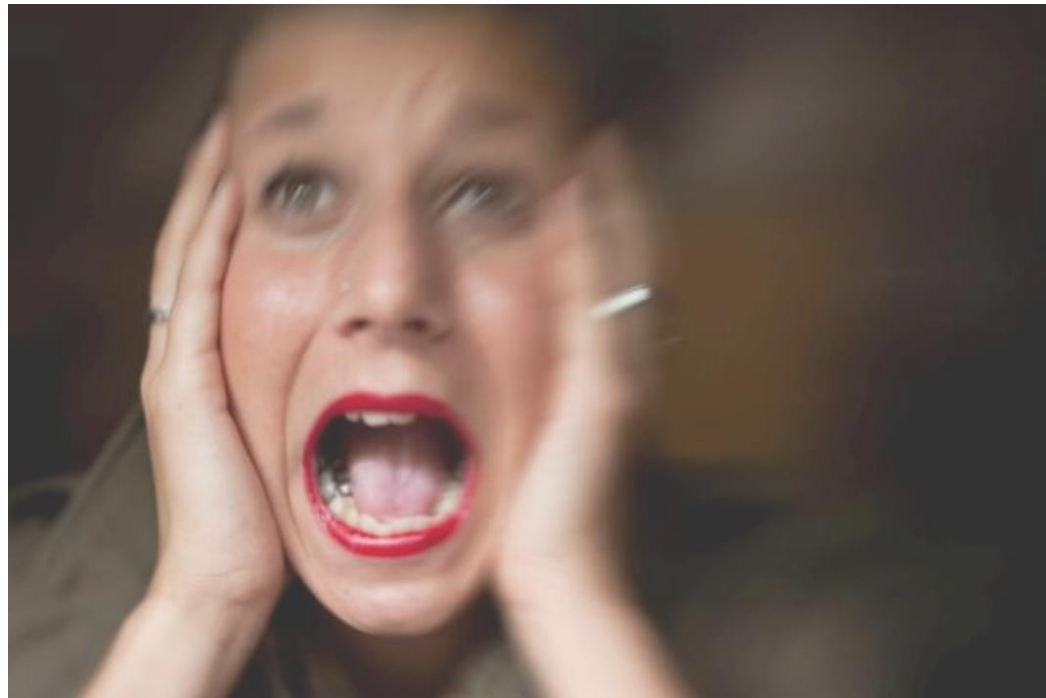
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

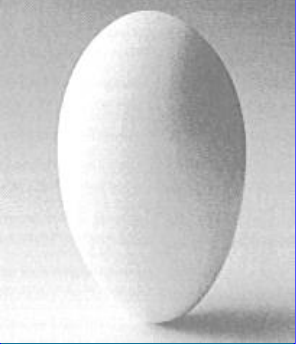
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 감정이 거부되면 (3) -

예: 두려움이 공황상태로 변한다





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

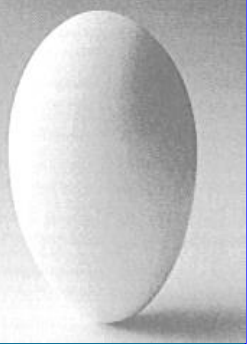
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 감정이 거부되면 (4) -

감정은

- ...더 강해지고
- 다른 부적절한 곳에서 드러난다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

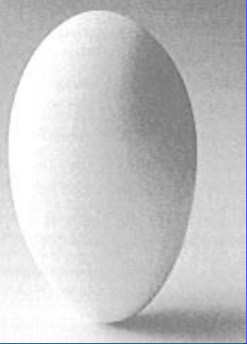
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 감정이 거부되면 (5) -

예. 파트너에 대한 분노가 다른 곳에서 발
발한다.





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

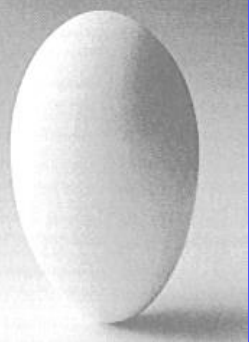
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 감정이 거부되면 (6) -

Emotions

- ...더 강해지고,
- 다른 부적절한 곳에서 드러나고,
- 다른 방식으로 조절되어야 한다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

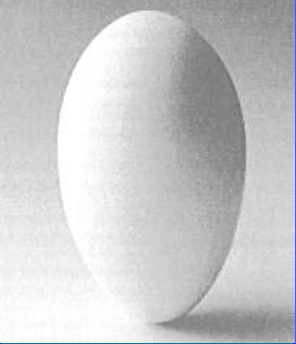
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 감정이 거부되면 (7) -

감정조절을 위한 역기능적 전략:

- 자살 행동
- 자해 행동
- 술, 마약
- 고위험 행동
- 폭식, 단식
- 등등.



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

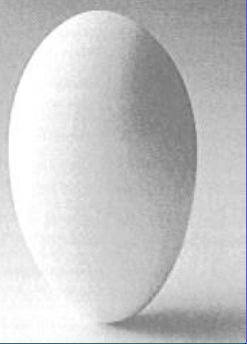
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 감정이 거부되면 (8) -

결론:

자신의 감정을 거부하면
= 많은 문제를 야기 ...
... = 자신을 거부



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

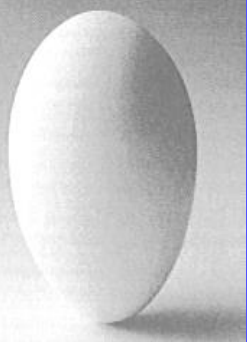
- 감정이 거부되면 (9) -

그리고:

**삶의 에너지의 상당 부분이 감정 거부
에 사용되고 따라서 본인은**



© Klaus Gehrman



Christian Stiglmayr

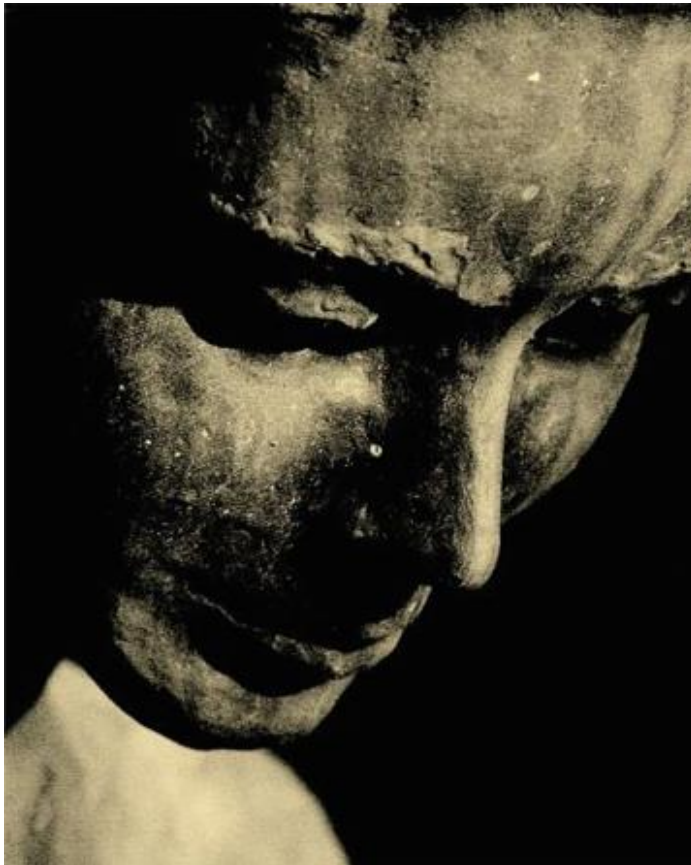
A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

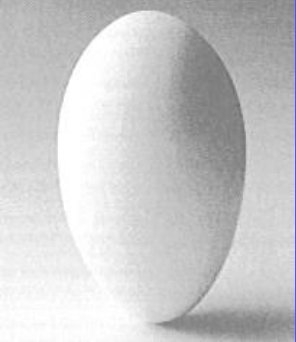
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 감정이 거부되면 (10) -



...고통받는다!



Christian Stiglmayr

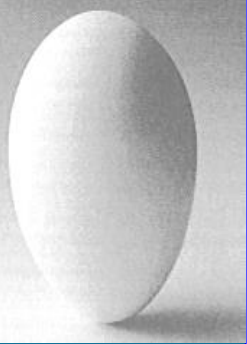
A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

DBT는 감정을 어떻게 다루는가?



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

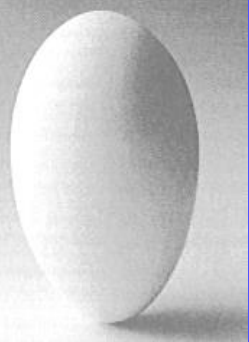
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

일반적으로:

**치료 기간이 길어질수록, 감정 활성화
화율과 그로 인한 감정노출이 더 폭넓
어진다**



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

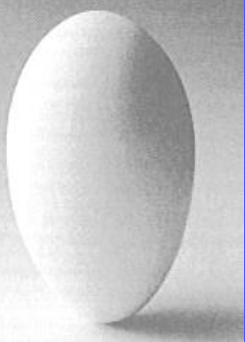
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 역기능적 행동 차단 (1) -

첫째로 할 일은 일차 감정을 위해 길을 터
주는 것이다 (1단계)



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

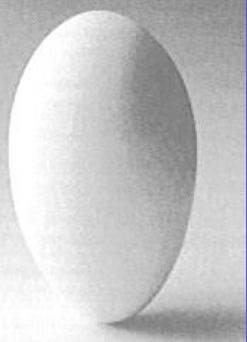
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 역기능적 행동 차단 (2) -

- 냉수 사용
- 몸의 다양한 근육을 조였다 풀기
- 한 발로 불안정한 평면에 서있기
- 칠리 먹기
- 레몬주스 마시기
- 암모니아 흡입제 사용하기
- 호흡하기, 특히 내쉬기
- 기분전환 활동



DBT 의 감정작업

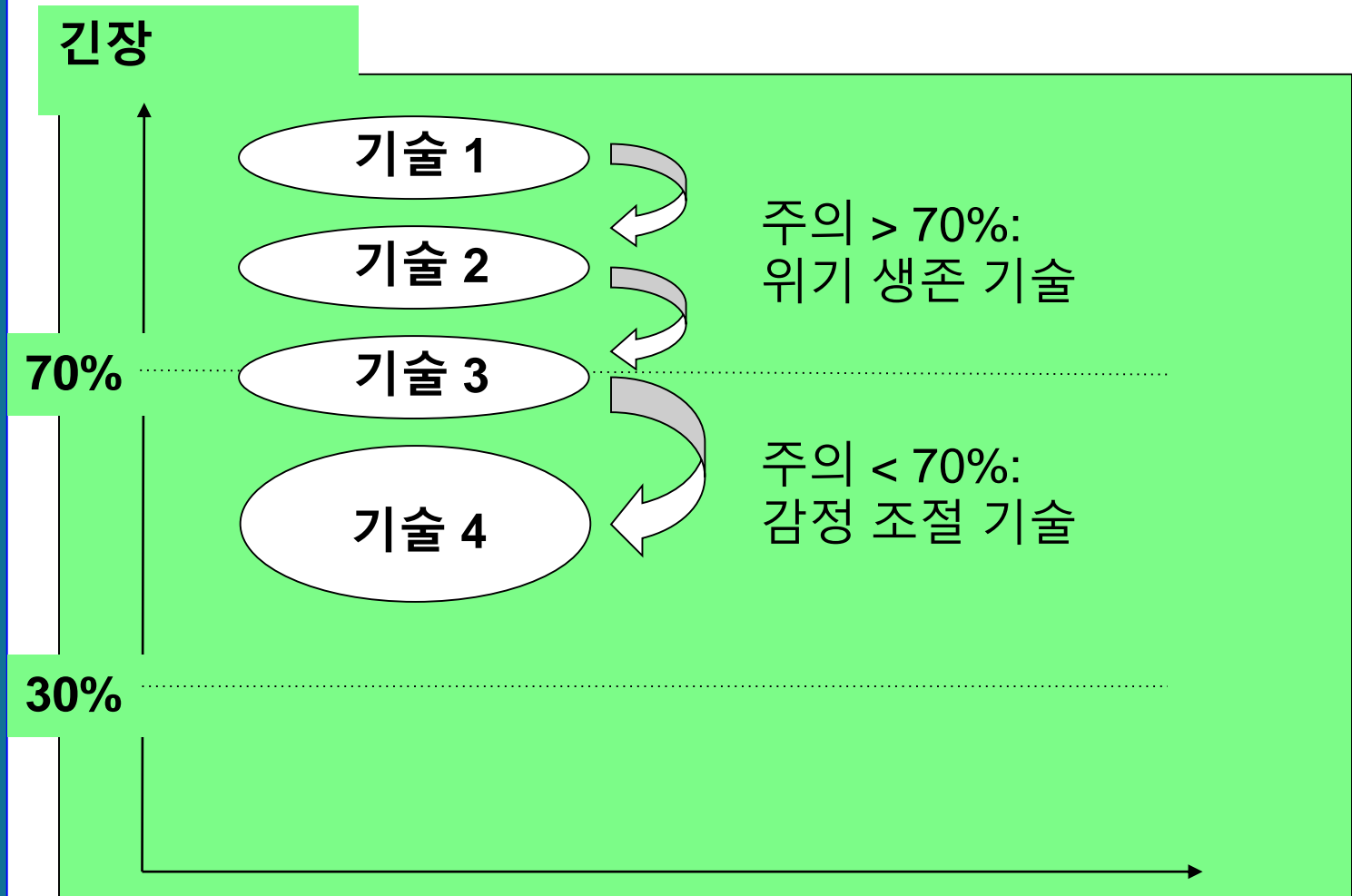
· 기술 사슬 ·

Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

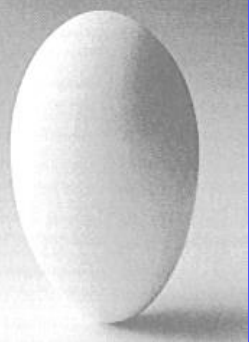




DBT 의 감정작업

- 감정작업의 세 가지 초점 -

- 1) 지각하여 표시하라
 - 감정을 지각하고 알아차릴 때마다 처리한다
- 2) 기술하라
 - 감정을 지각하고 묘사한다
 - “명명하면 길들인다”
- 3) 참여하라
 - 일차감정 체험하기
 - “느끼면 치유한다”



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

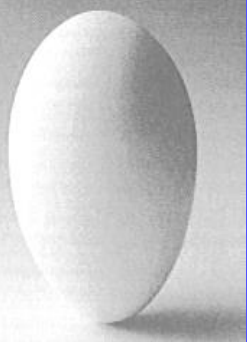
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 치료사의 메시지 -

- "당신이 그런 감정을 감내하리라고 나는 믿어요"
- (일차) 감정은 적절합니다
- 감정적으로 가장 힘든 시간에도 나는 당신 곁에 함께 있어요
- " 당신의 감정과 함께 당신을 환영해요!"



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

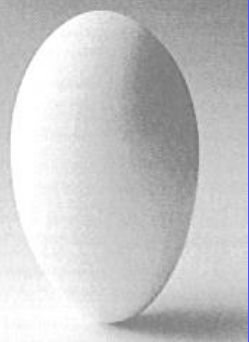
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT의 감정작업

- 내담자의 행동을 대상으로 하라 -



문을 두드리면 문
을 활짝 여는 예의
바른 사람이 된다.
" 아, 오셨군요. 울
기와 흐느낌도 데
리고 오셨지요? 들
어와서 난로 앞에
앉아 제게 다 말해
주세요!"



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

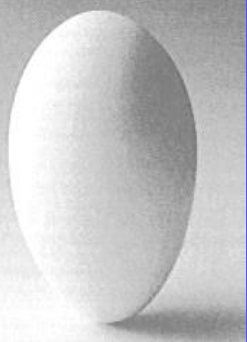
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT 의 감정작업

- 감정 허용하기 (1) -

이전에 회피했던 (불쾌한) 감정을 허락하면 어떻게 되는가?



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

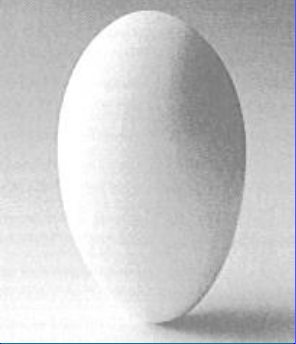
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT 의 감정작업

- 감정 허용하기 (2) -



...아픔!



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

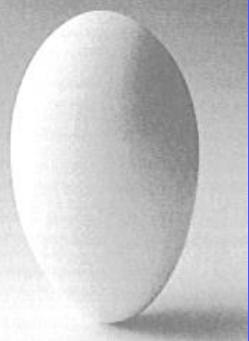
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

DBT 의 감정작업

- 감정 허용하기 (3) -

이 아픔을 어떻게 다룰 수 있나?



Christian Stiglmayr

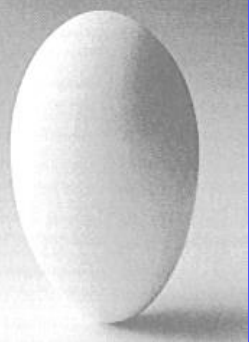
AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

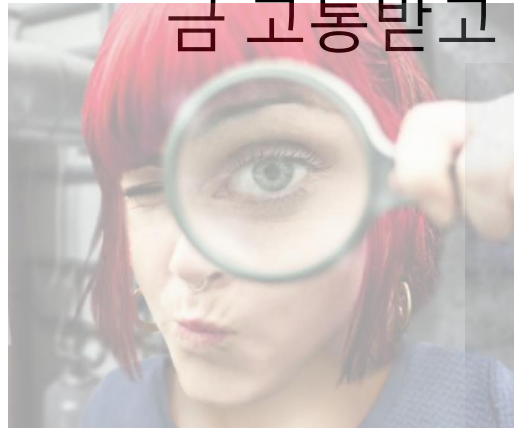
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

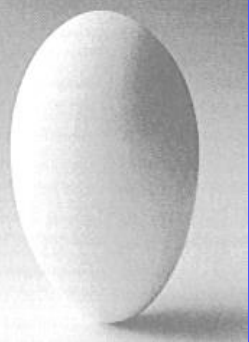
자기 연민 - 정의 (1) -

자기연민의 3대 핵심요소 (Neff, 2003):

- 마음챙김

즉 자신의 욕구에 대응하기 위해, 우리는 지금 고통받고 있음을 알아야 한다





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

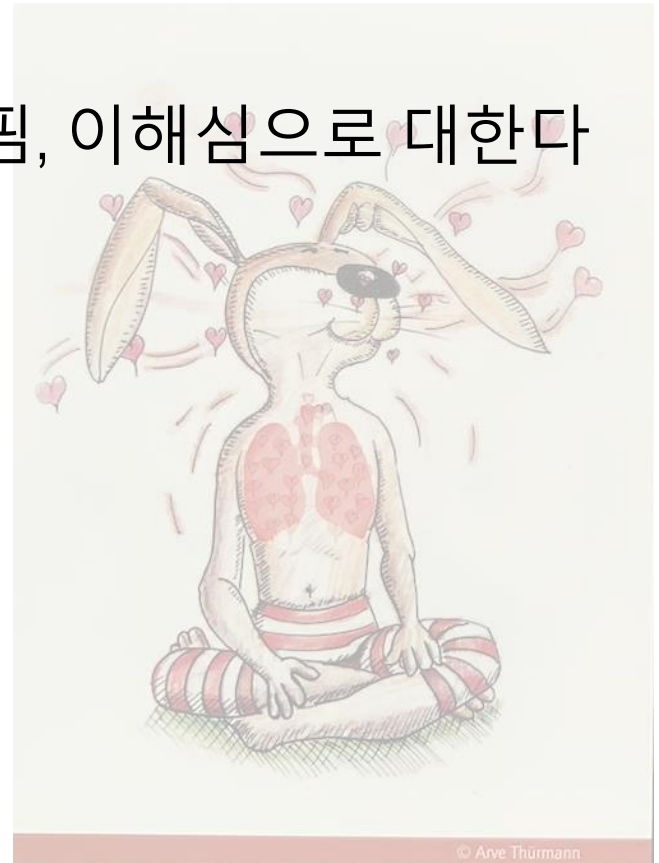
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

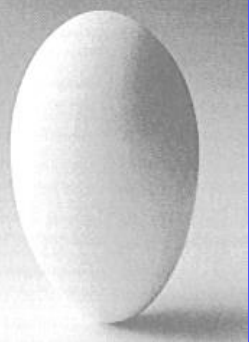
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 정의 (2) -

자기연민의 3대 핵심요소 (Neff, 2003):

- 자기 친절
즉 자신을 친절, 보살핌, 이해심으로 대한다





Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 정의 (3) -

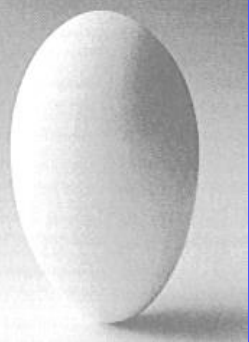
자기연민의 3대 핵심요소 (Neff, 2003):

- 보편적 인간성

즉 모든 사람이 고통을 받거나, 완전하지 못한 사람이라는 경험을 한다



© Arve Thumann



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

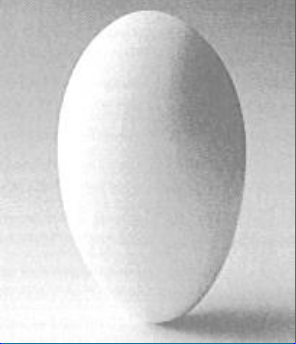
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 정의 (4) -

" 자기연민은 사랑으로 연결된 현존 상태
다"

"자기연민을 수행하는 이유는 기분이 나아
지기 위해서라기 보다는 기분이 나쁘기 때
문이다."

(Neff, 2003)



Christian Stiglmayr

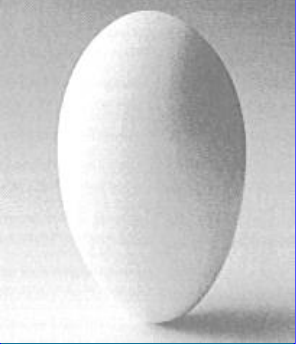
A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 위험요소 -

하지만 주의하라!



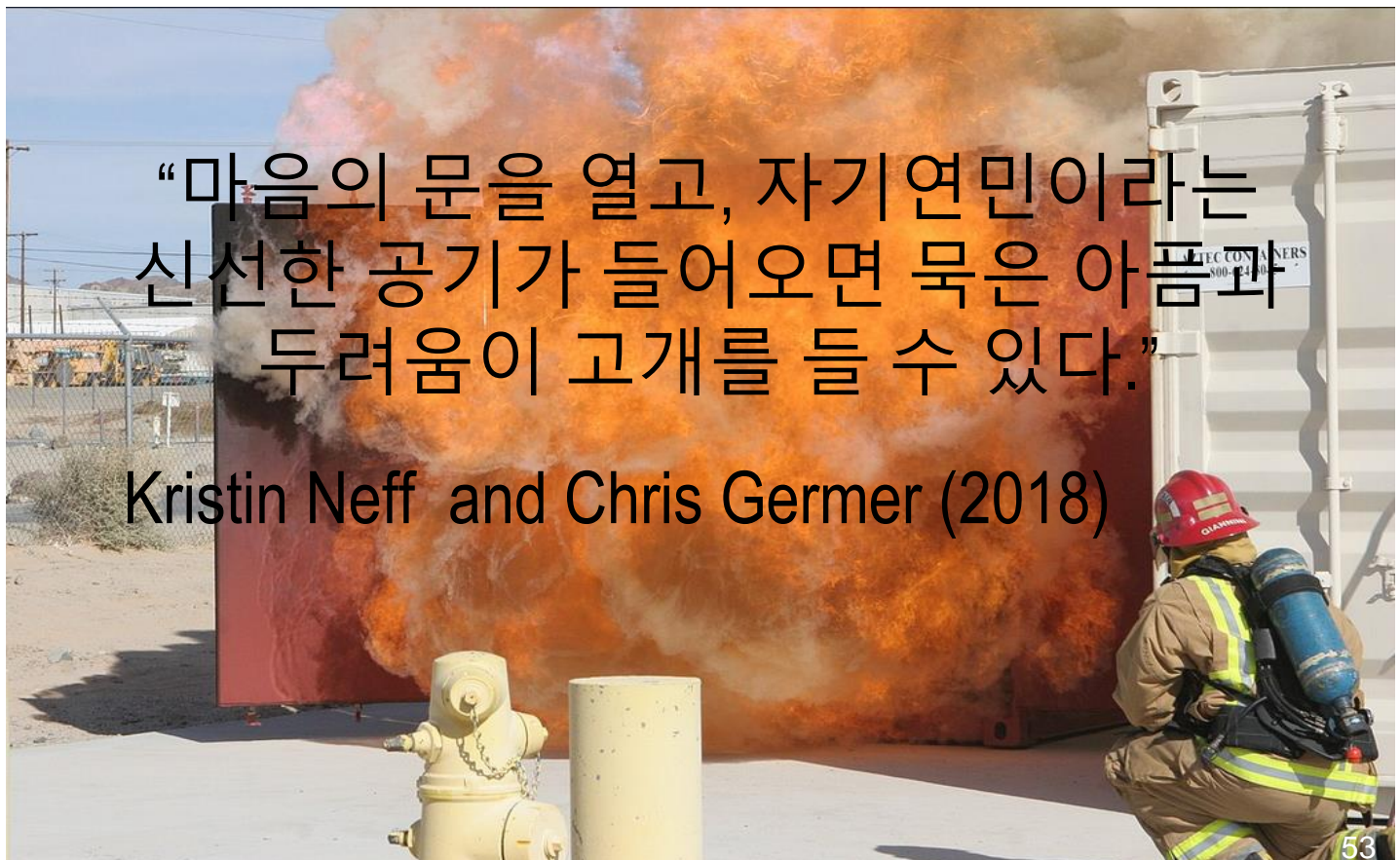
Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

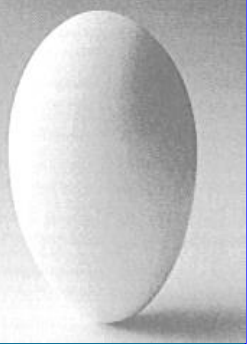
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 역류 -



“마음의 문을 열고, 자기연민이라는
신선한 공기가 들어오면 묵은 아픔과
두려움이 고개를 들 수 있다.”

Kristin Neff and Chris Germer (2018)



Christian Stiglmayr

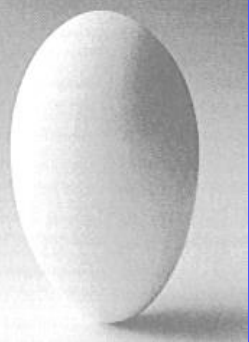
AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 필요조건 -

- 심각한 역기능적 행동의 부재
- 고통 감내 기술
- 감정 조절 기술
- 마음챙김 기술
- 안정된 사회관계



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

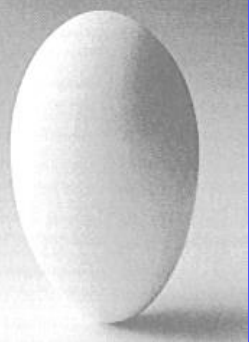
Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민

- 자기연민 휴식 시간 -

- 1) 마음챙김: 지금은 고통의 순간이다
 - 감정적 고통을 몸의 한 곳에 국한한다
- 2) 보편적 인간성: 고통은 삶의 일부다
 - 이 아픔은 나만 겪는 것이 아니다
 - 가슴에 손을 얹는다; 온기와 몸의 접촉
- 3) 자기 친절; 인자한 달래기
 - E.g. " 나를 있는 그대로 받아들일 수 있기를"



Christian Stiglmayr

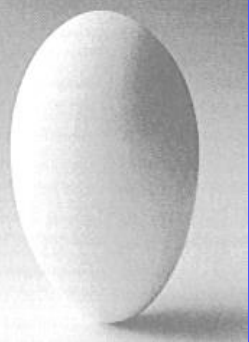
AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 수치심 다루기 (1) -

- 기본 욕구: 사랑받고 소속감 느끼기
- 내가 필요한 만큼 사랑을 받지 못하면: “있는 그대로의 나는 잘못된 것이다” (안 그러면 사랑받을 것이다)
- 나는 남들과 다르다
⇒ 실존적 수치심
- 외부세계에서 영원히 사랑과 소속감 찾기
- 부모가 정상적으로 했어야 하는 방식으로 나의 욕구를 채워줄 사람은 없다는 것 받아들이기
- 그것이 야기하는 고통 앞에서 자기 연민 구축



Christian Stiglmayr

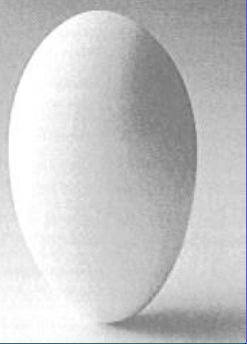
AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

자기 연민 - 수치심 다루기 (2) -

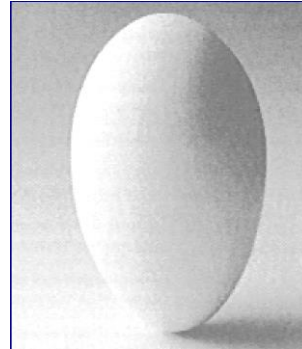




Christian Stiglmayr

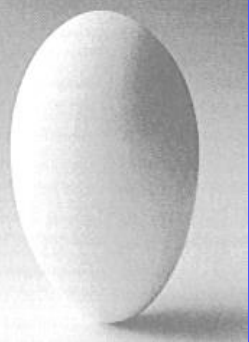
A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin



DBT의 효능성

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo



Christian Stiglmayr

A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

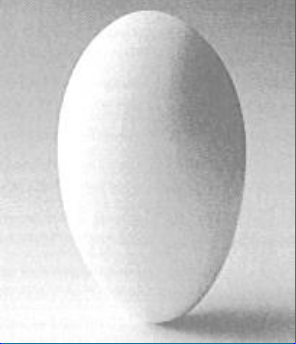
18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

효능성 연구 (1)

24개 무작위할당연구를 포함한 최근 메타 분석에서, 자해행동, 자살경향성, 정신건강에 관해 중~강 효과 크기가 나옴.

(Cochrane Review; Storebø et al., 2020).

⇒ 지금까지 효능성 연구가 가장 많은 것은 DBT이고, 다음으로 7개 연구가 나와있는 정신화 기반 치료(MBT)가 있다



Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

효능성 연구 (2)

**현존 연구결과에 기반하여, 오직 DBT와
MBT만이 경계선 성격장애 치료에 증거
기반 방법으로 추천된다**

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo



DBT-효능성 연구, 베를린

Christian Stiglmayr

AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

- 1년간 외래환자 DBT
- 경계선 성격장애(BPD) (DSM-IV-TR)
- 정상 공급조건 하에
- 2007 ~ 2010
- 포함:
 - 47 명 환자 (여 43명, 남 4명)
 - > 15 년

DBT-효율성 연구, 베를린

- 사전-사후-결과 -

Table 2: Median, Range, Descriptive Means (M_d) and Standard Deviations (SD) for Pair-Wise Comparisons t0-t3

| | t0 | | t3 | | n (pairs) | Time effect | | | |
|--------------------------------------|--------|-------|--------|-------|----------------|-----------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | Median | Range | Median | Range | | Wilcoxon U | p | Effect size ^d | |
| Number of suicide attempts | .00 | 0-2 | .00 | 0-1 | 42 | | 1.000 ^a | | |
| NSSI | 5.17 | 0-901 | 1.00 | 0-174 | 42 | -3.03 | .002 | 0.33 | |
| | M_d | SD | M_d | SD | n (pairs) | t | df | p | Effect size ^d |
| Inpatient treatment | | | | | | | | | |
| Number of inpatient stays | 1.13 | 1.41 | 0.32 | 0.89 | 47 | 3.85 | 46 | <.001 | 0.56 |
| Duration (days) | 51.3 | 74.2 | 6.8 | 19.9 | 47 | 4.15 | 46 | <.001 | 0.61 |
| Number of DSM-IV TR BPD criteria met | 6.4 | 1.2 | 3.2 | 1.9 | 31 | 8.85 | 30 | <.001 | 1.59 * |

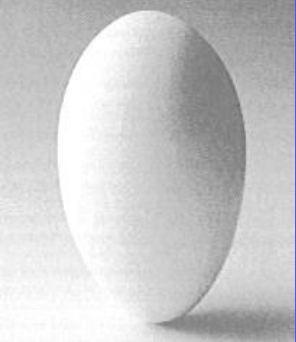
Note. Effect sizes (Cohen's d) are based on pair-wise descriptive statistics t0-t3 (p -values pair-wise Wilcoxon- and t -tests).

Number of suicide attempts, non-suicidal self-injury, number and days of inpatient treatment stays 12 months prior t0 is compared to 12 months prior t3 NSSI

^aMcNemar-Test because of dichotomous variables (suicide attempt yes/no)

Stiglmayr et al. (2015)

* 1년 후 77%가 BPS 진단 범주에 들어가지 않음



DBT-효율성 연구, 베를린 - 결과 비용 -

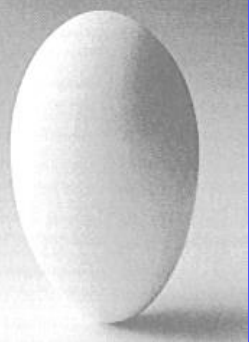
Christian Stiglmayr

A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

| | Costs for DBT M (SD) (in €) | Costs during DBT M (SD) (in €) | Costs savings (in €) |
|----------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| Medical costs | 28.670 (33.443) | 19.234 (19.534) | 9.436 |
| Total | | | |
| Direct costs | 19.046 (25.210) | 10.655 (9.154) | 8.391 |
| Indirect costs | 9.624 (15.885) | 8.579 (15.285) | 1.045 |

Wagner et al., 2013



Christian Stiglmayr

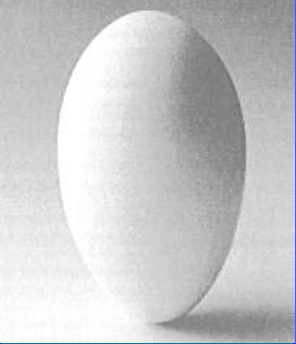
AWP BERLIN

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo

요약

- DBT는 행동치료 제3의 흐름에 속하는, 실험 연구에 기반한 심리치료 방법이다.
- DBT는 감정에 초점을 두는 치료다.
 - 내담자의 감정과 작업할 수 있기 위해, 먼저 할 일은 감정조절에 역기능적인 이전의 행동을 끝내는 것이다.
- 마음챙김과 자기연민은 경계선 성격장애 (BPD) 내담자에게 필요한 요소다.
- DBT는 BPD 내담자 치료에 효과적이다.



Christian Stiglmayr

A W P B E R L I N

Arbeitsgemeinschaft für
Wissenschaftliche Psychotherapie
Berlin

주의 기울여 주셔서 감사합니다!

18.06.2022
Seoul International
Meditation Expo