

## <성공적인 대응을 위한 전략 만들기>

### 기 = 기다리기(충동에 굴복하지 않기)

- 굴복하지 않았을 때 충동은 얼마나 오랫동안 지속되던가요? 사라지기 전까지 얼마나 심해지던가요? 그 때 즉시 할 수 있는 것은 무엇이 있습니까?
- 

### 도 = 도망가기

- 피할 수 있는 촉발요인에는 어떤 것이 있습니까? 그 요인의 영향으로부터 도망가기 위한 방법으로는 어떤 것들이 있습니까?
- 

### 후 = 피하기, 인정하기, 후려치기

- 충동을 회피하기 위해 할 수 있는 것은 무엇입니까?
  - 충동이 찾아왔을 때 굴복하지 않고 지나갈 때까지 '공존'하는데 도움이 된 전략에는 어떤 것이 있습니까?
  - 충동을 후려치기 위한 작전에는 어떤 것이 있습니까?
- 

### 전 = 다른 행동으로 주의 전환하기

- 중독에 소비했던 시간을 대체하고 충동을 완화시켜줄 행동으로 생각해 본 것, 기록해 본 것, 실제로 해 본 것에는 어떤 것이 있습니까?
- 

### 중독성 사고 대체하기

- 충동으로 인해 생기는 비논리적인 사고를 반박하기 위해 어떤 생각들을 할 수 있을까요?
  - 생각과 느낌을 변화시키기 위해 할 수 있는 건강한 활동으로는 무엇이 있습니까?
- 

(워크북 77페이지)