

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

Acceptance and Commitment Therapy(ACT)

دکتر راضیه ایزدی

(۱) یک روش درمان با حمایت تجربی است.

چرا اکت؟

(۲) که برای گروه وسیعی از مراجعان با مشکلات مختلف کاربرد دارد.

(۳) از نظر سازگاری با بسیاری از رویکردها و زمینه های درمانی، انعطاف پذیر است.

طی دو دهه گذشته تعداد تحقیقات انجام شده بر روی اکت بسیار رو به فزونی بوده است.

یک روش درمان با
حمایت تجربی
است.

بیش از ۳۰۰ آزمایش تصادفی کنترل شده و به روز منتشر شده است که تاثیر اکت را بر روی برخی از مشکلات همچون افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلال وسواسی-جبری و اختلالات مرتبط با آن، روان پریشی، اعتیادها، اختلالات خوردن، انگ اجتماعی، استرس و فرسودگی، درد مزمن، کاهش وزن و مقابله یا مدیریت بیماری های پزشکی نشان می دهد.

یک روش درمان با
حمایت تجربی
است.

از سال ۲۰۱۹ فهرست رسمی درمان های مبتنی بر
شواهد در بخش ۱۲ انجمن روان شناسی آمریکا
نشان می دهد که اکت برای اختلالات اضطرابی،
افسردگی، درد مزمن، روان پریشی و اختلال
وسواسی جبری درمانی مبتنی بر شواهد
است (اگرچه این فهرست آهسته و محتاطانه به
روز رسانی می شود).

بنابر این، مبتنی بر شواهد بودن اکت مثبت و به
صورت تصاعدی در حال رشد است.

اکت بخشی از
رویکرد شناختی
رفتاری است.

- رفتار درمانی
کلاسیک

موج اول

موج دوم

- درمان شناختی
رفتاری (CBT)

- ACT
- DBT
- FAP
- IBCT
- MBCT
- MBSR
- MDT

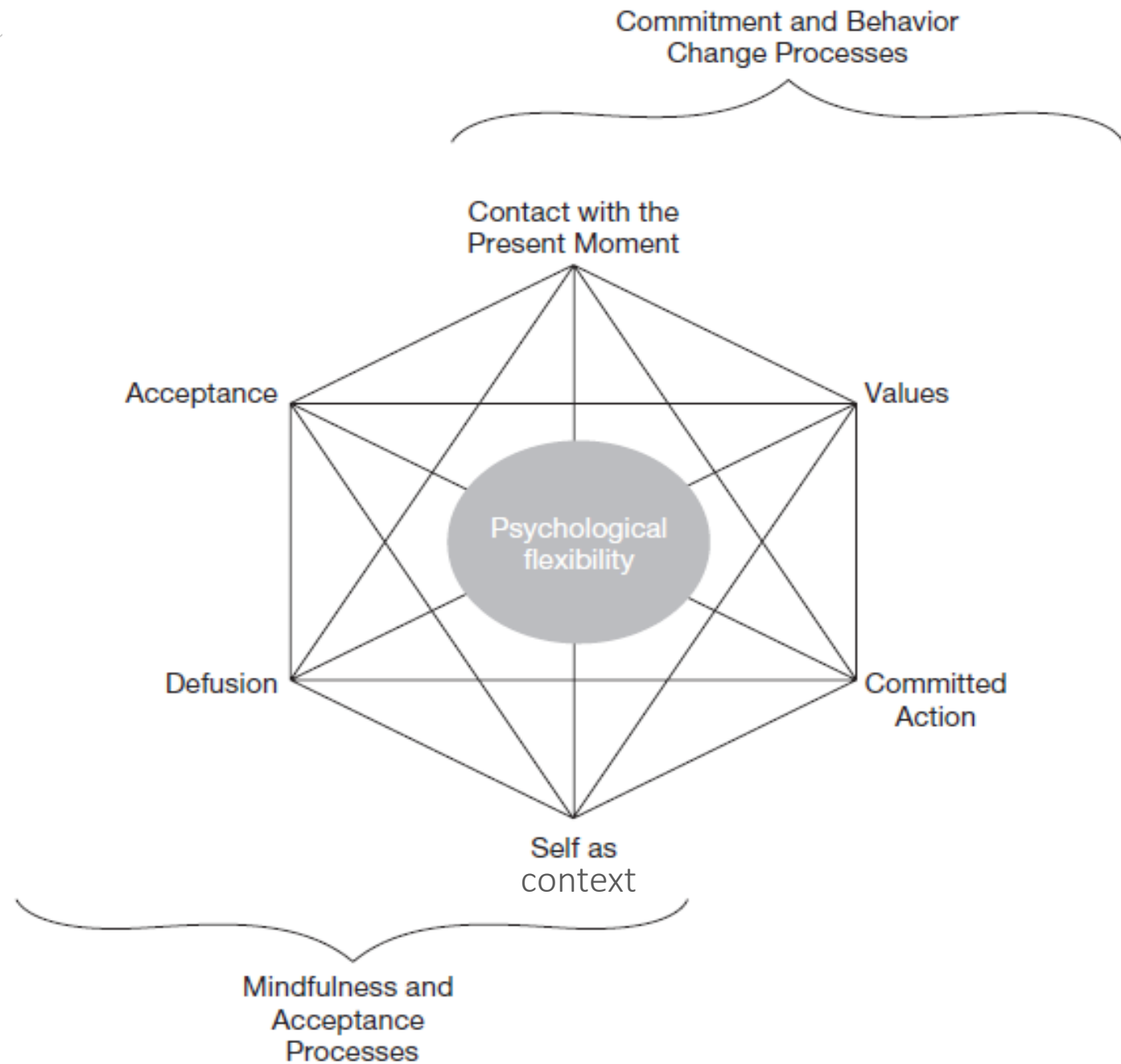
موج سوم

Functional Contextualism

زمینه گرایی
عملکردی

رفتار در بافت (زمینه) به عنوان واحدی از تحلیل
هدف پیش بینی و تاثیر گذاری است.
کارکرد موفقیت آمیز هدف است.

الگوی انعطاف پذیری



غلبه گذشته و آینده مفهوم سازی شده

عدم صراحت ارزشها و
ارتباط با آنها

منفعل بودن،
عدم اقدام به عمل

دلبستگی به خود مفهوم سازی شده

اجتناب
تجربه ای

آمیختگی شناختی

الگوی آسیب
شناسی روانی

انعطاف ناپذیری
روانشناختی

غلبه گذشته و آینده مفهوم سازی شده

عدم صراحت ارزشها و
ارتباط با آنها

منفعل بودن،
عدم اقدام به عمل

دلبستگی به خود مفهوم سازی شده

اجتناب
تجربه ای

آمیختگی شناختی

الگوی آسیب
شناسی روانی

انعطاف ناپذیری
روانشناختی

ارتباط با زمان حال

پذیرش

ارزش ها

انعطاف پذیری
روانشناختی

گسلش

عمل متعهدانه

خود به عنوان زمینه

غلبه گذشته و آینده مفهوم سازی شده

عدم صراحت ارزشها و
ارتباط با آنها

منفعل بودن،
عدم اقدام به عمل

دلبستگی به خود مفهوم سازی شده

اجتناب
تجربه ای

آمیختگی شناختی

الگوی آسیب
شناسی روانی

انعطاف ناپذیری
روانشناختی

ارتباط با زمان حال

پذیرش

ارزش ها

انعطاف پذیری
روانشناختی

گسلش

عمل متعهدانه

خود به عنوان زمینه

غلبه گذشته و آینده مفهوم سازی شده

الگوی آسیب شناسی روانی

اجتناب
تجربه ای

آمیختگی شناختی

انعطاف ناپذیری
روانشناختی

عدم صراحت ارزشها و
ارتباط با آنها

منفعل بودن،
عدم اقدام به عمل

دلبستگی به خود مفهوم سازی شده

گیر افتادن توسط توجه

■ گذشته

■ آینده

■ تثبیت روی تعداد محدودی از تجربیات در زمان حال

■ بیش از حد هوشیار نسبت به محدودی از تجربیات در

زمان حال

ارتباط با زمان حال

پذیرش

ارزش ها

انعطاف پذیری
روانشناختی

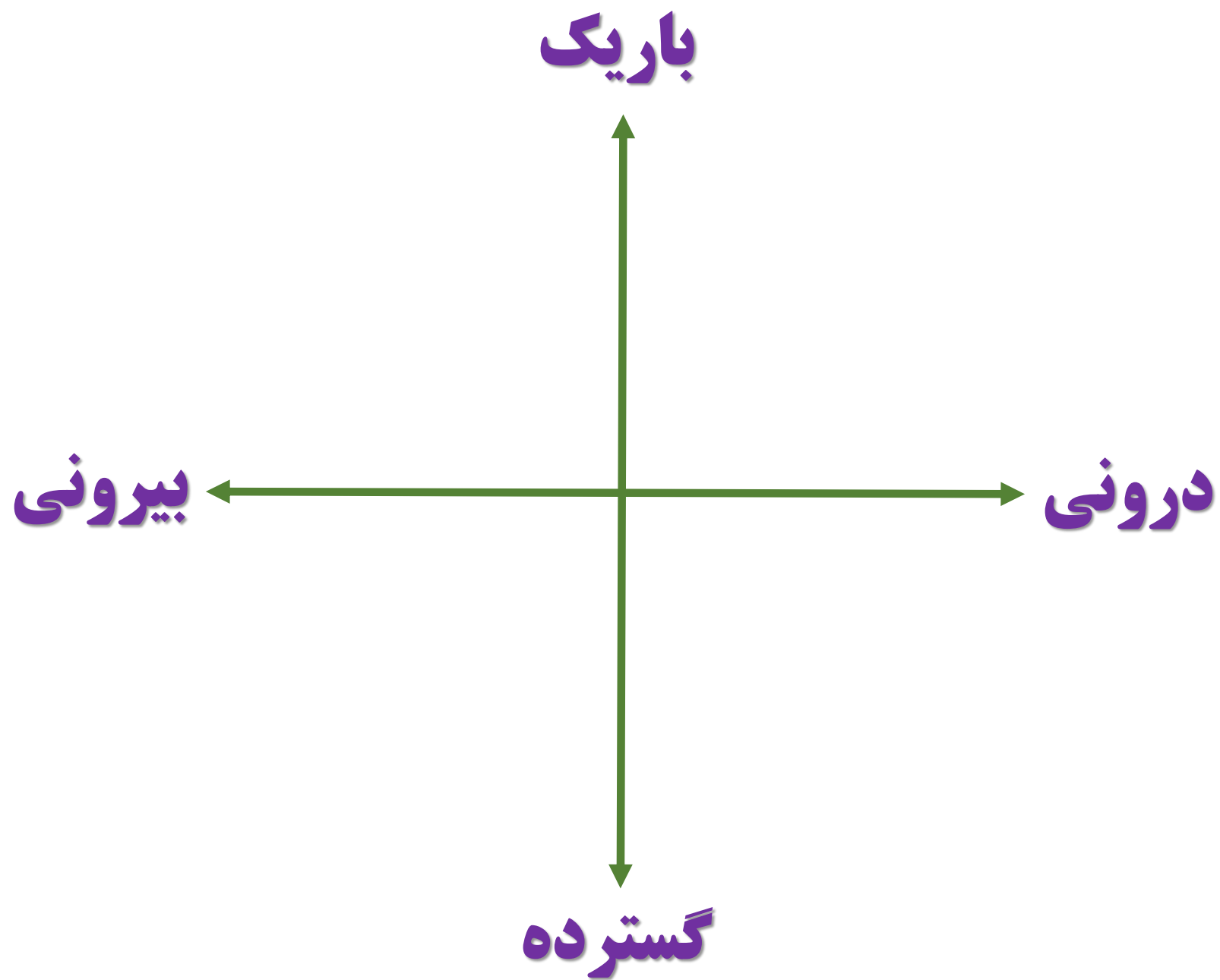
گسلش

عمل متعهدانه

خود به عنوان زمینه

مشارکت در اینجا و
اکنون

توجه در لحظه، هدفمند، بدون قضاوت



مثال

کمک به مراجع برای رها کردن الگوی غذا
خوردن اتوماتیک و بی معنا



مزه کردن غذا و توجه به علایم سیری

غلبه گذشته و آینده مفهوم سازی شده

عدم صراحت ارزشها و
ارتباط با آنها

اجتناب
تجربه ای

الگوی آسیب
شناسی روانی

انعطاف ناپذیری
روانشناختی

آمیختگی شناختی

منفعل بودن،
عدم اقدام به عمل

دلبستگی به خود مفهوم سازی شده

انواع خود

■ خود صفتی

■ خود حالتی

■ خود...

■ قضاوت

■ غیر قابل تغییر

■ حاصل از تعامل خود با دیگران در طی زمان

■ مثبت - منفی - خنثی

■ نوع شناسنامه ای!

■ آشنا برای دیگران

■ جملات سه کلمه ای: من.....هستم.

خود صفتی

خود حالتی

■ توصیف

■ قابل تغییر

■ بیشتر به احساس غالب مربوط می شود.

■ ممکن است آشنا برای دیگران باشد.

■ جملات چهار کلمه ای: اکنون من.....هستم.

چسبیدن به خود صفتی و حالتی

• دلیل آوری: چون.....پس.....

• انعطاف ناپذیری: خزانه رفتاری خالی

• خلاقیت پایین

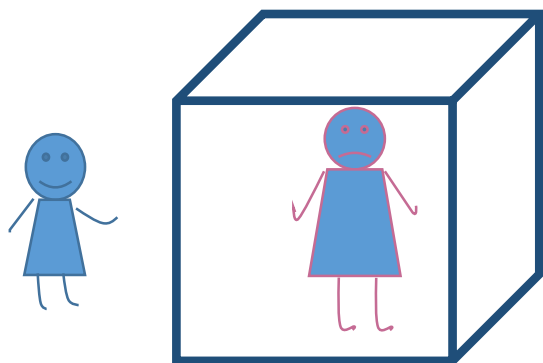
• فاصله از واقعیت

• ابهام

• ناکارآمدی

• عدم کنجکاوی

• به هم ریختگی



ارتباط با زمان حال

پذیرش

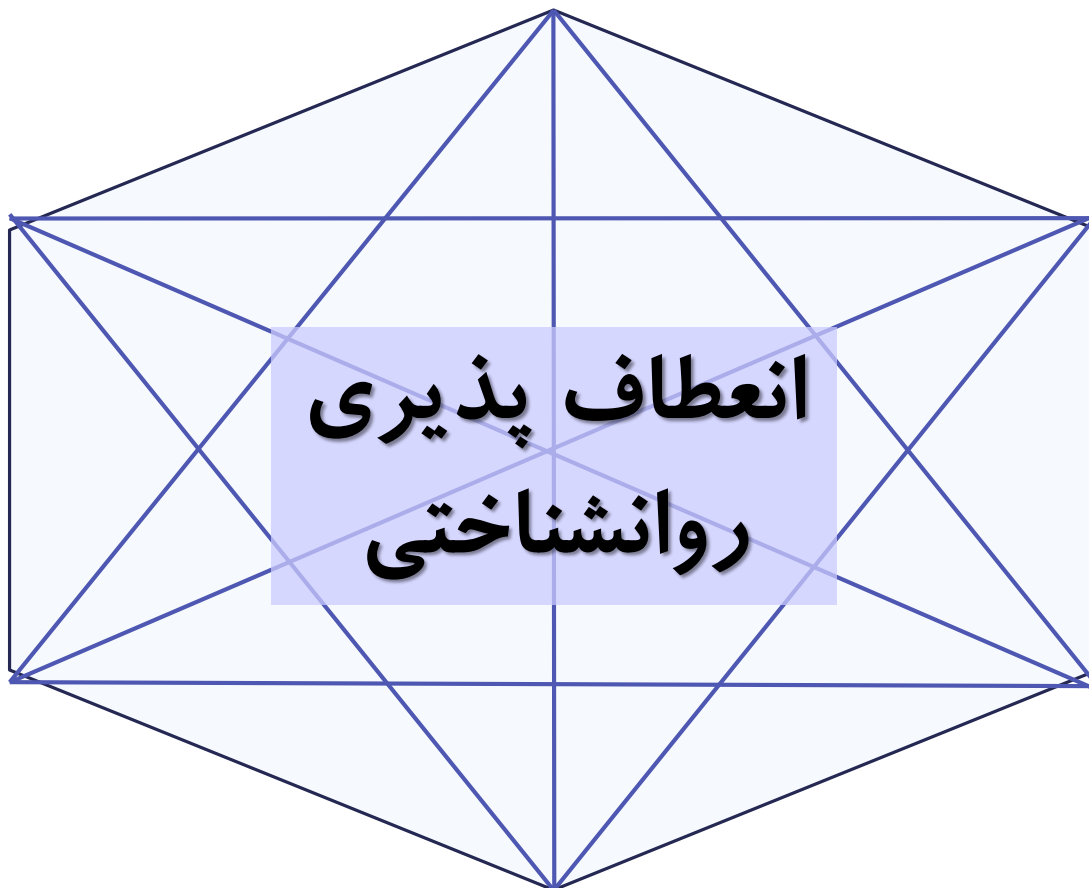
ارزش ها

انعطاف پذیری
روانشناختی

گسلش

عمل متعهدانه

خود به عنوان زمینه

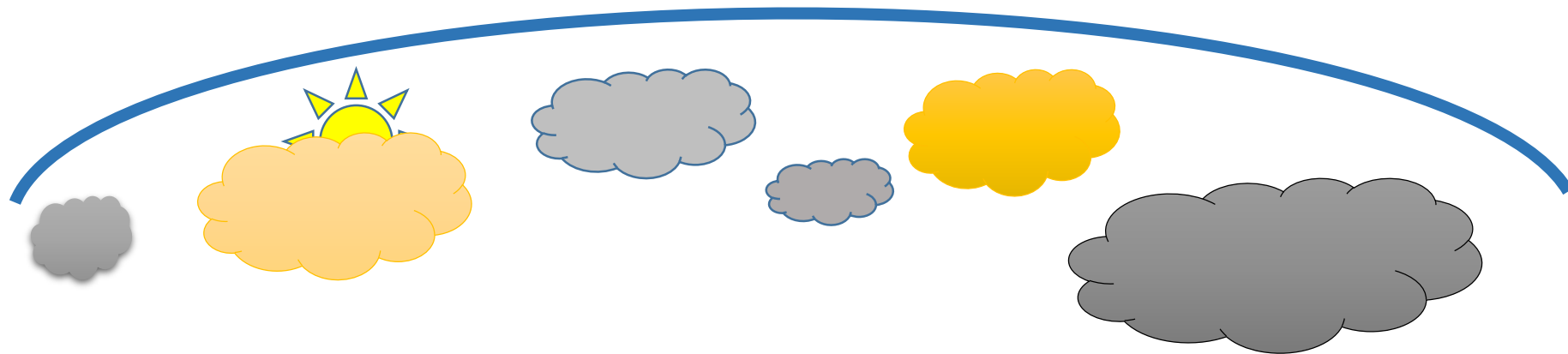


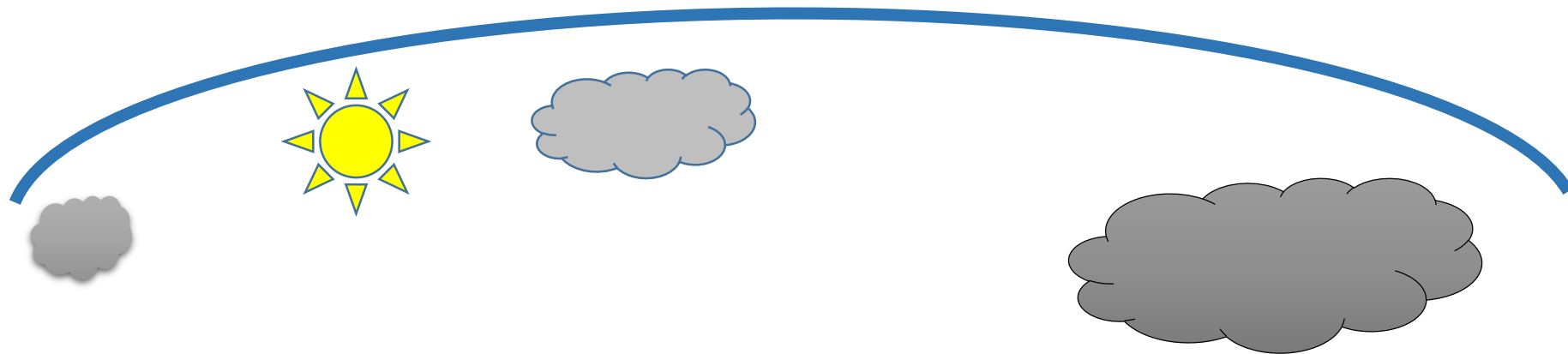
انواع خود

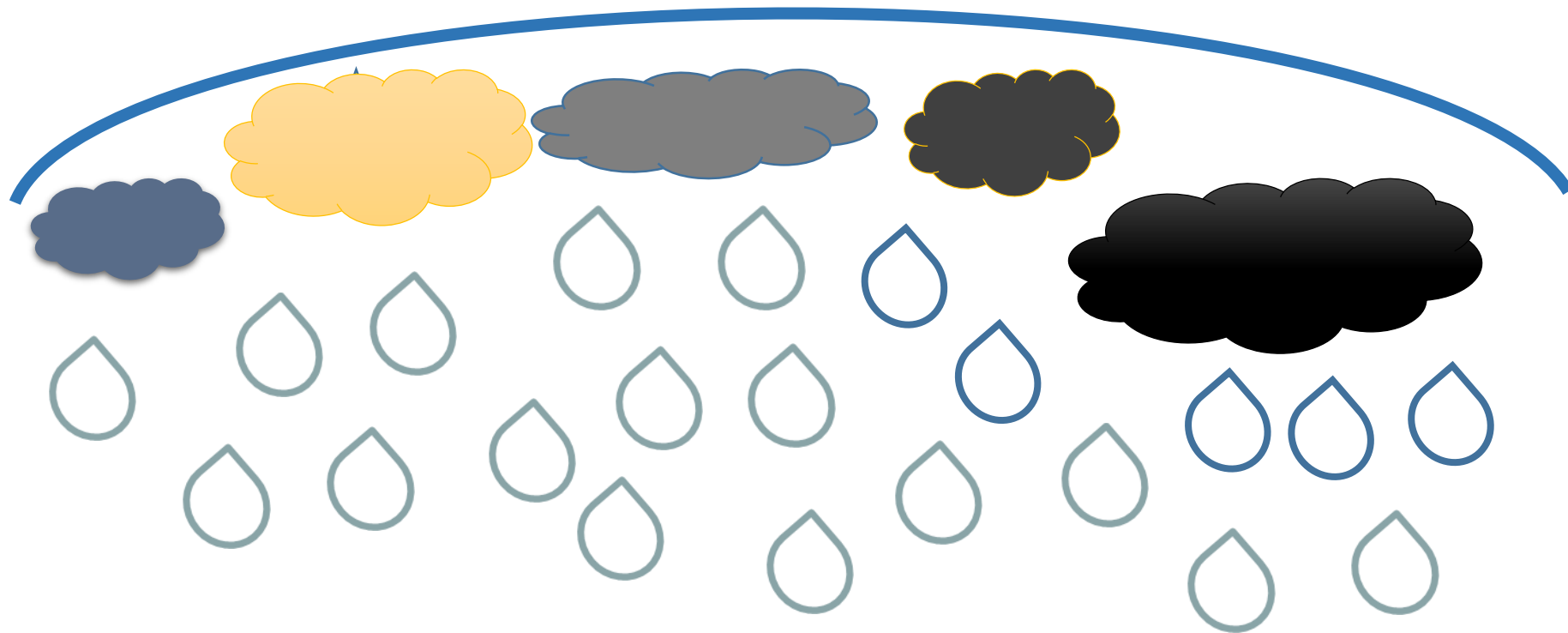
■ خود صفتی

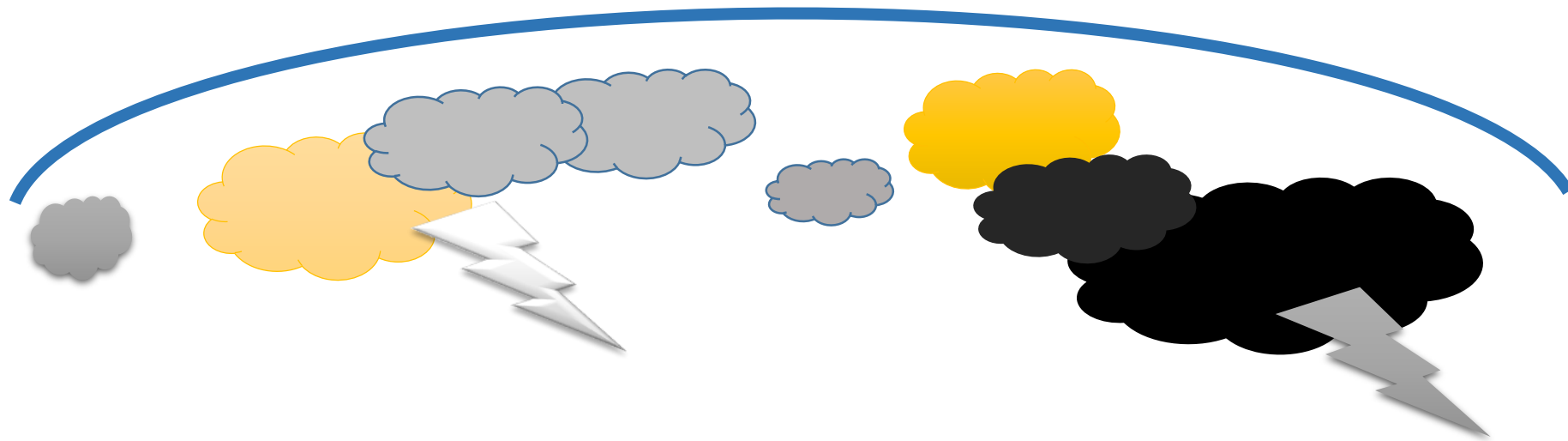
■ خود حالتی

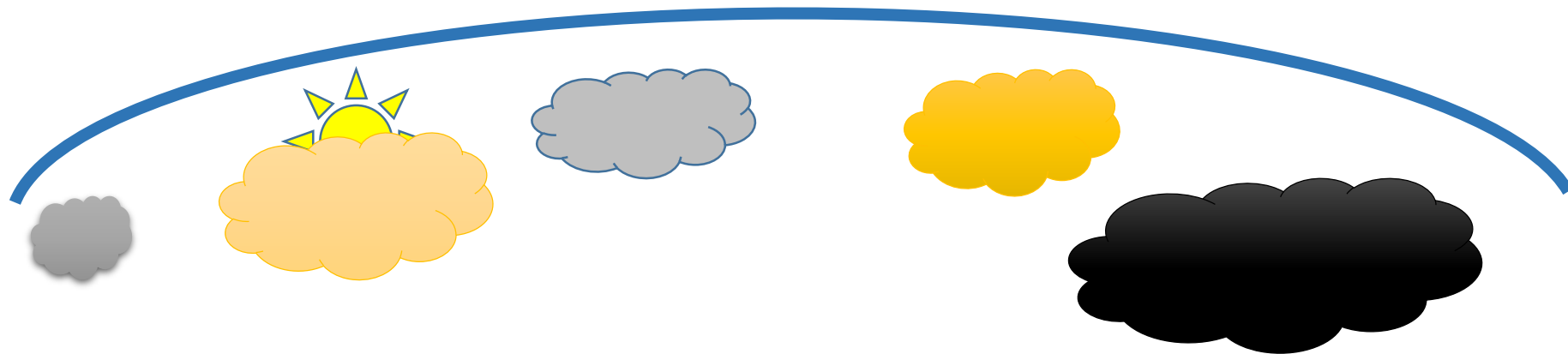
■ خود مشاهده گر 

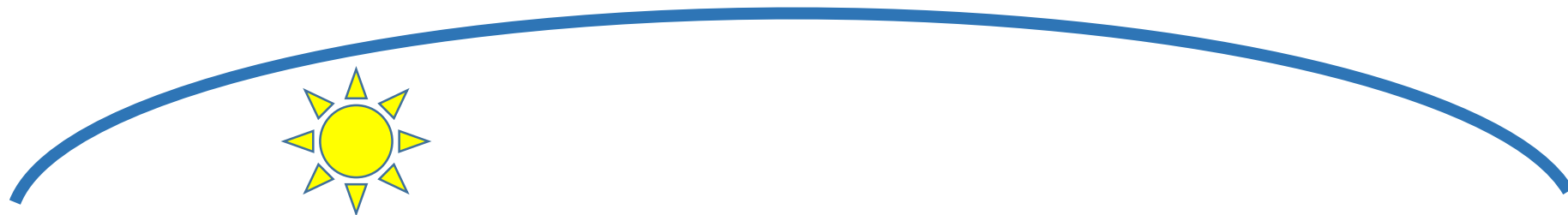


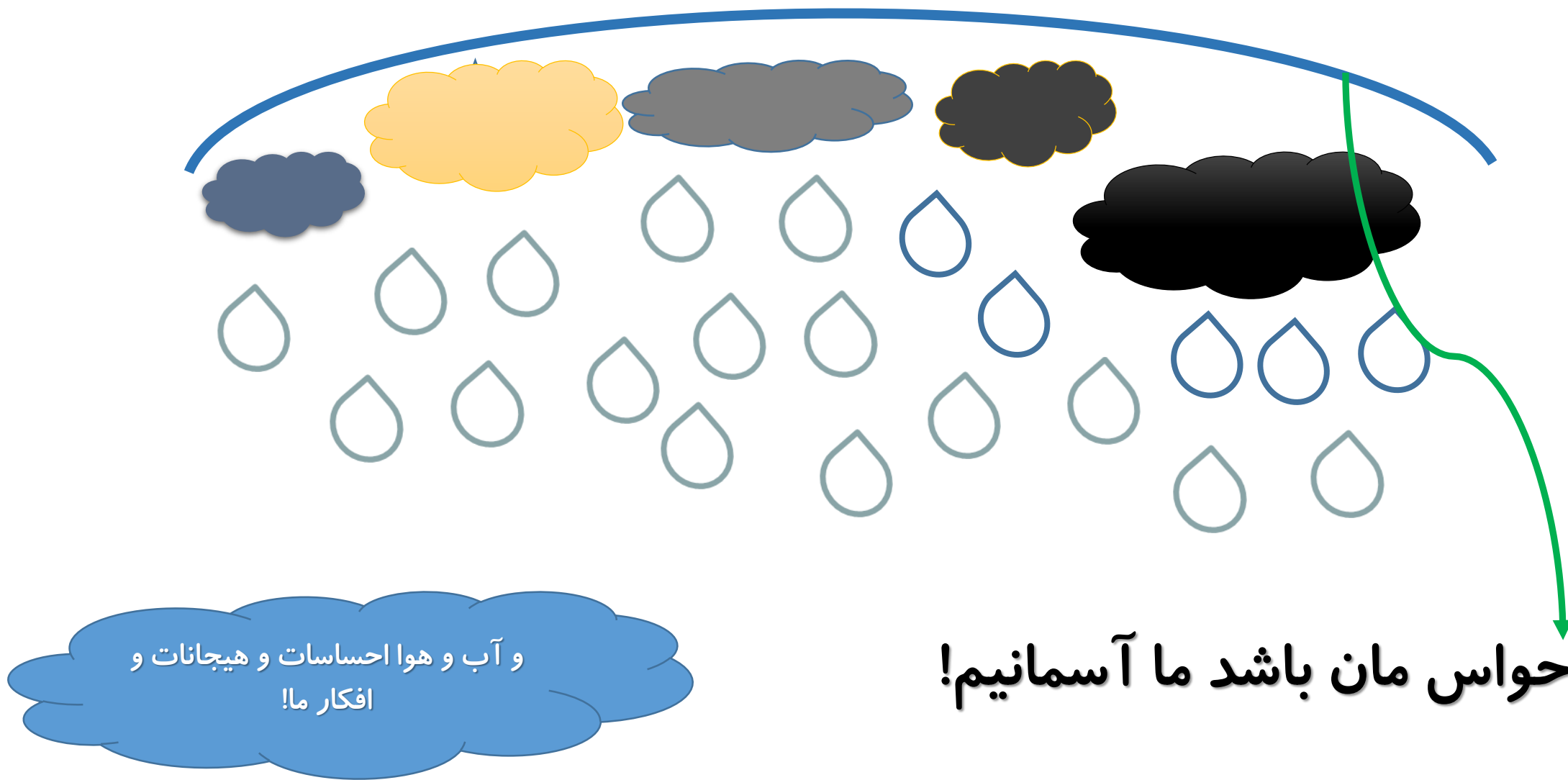






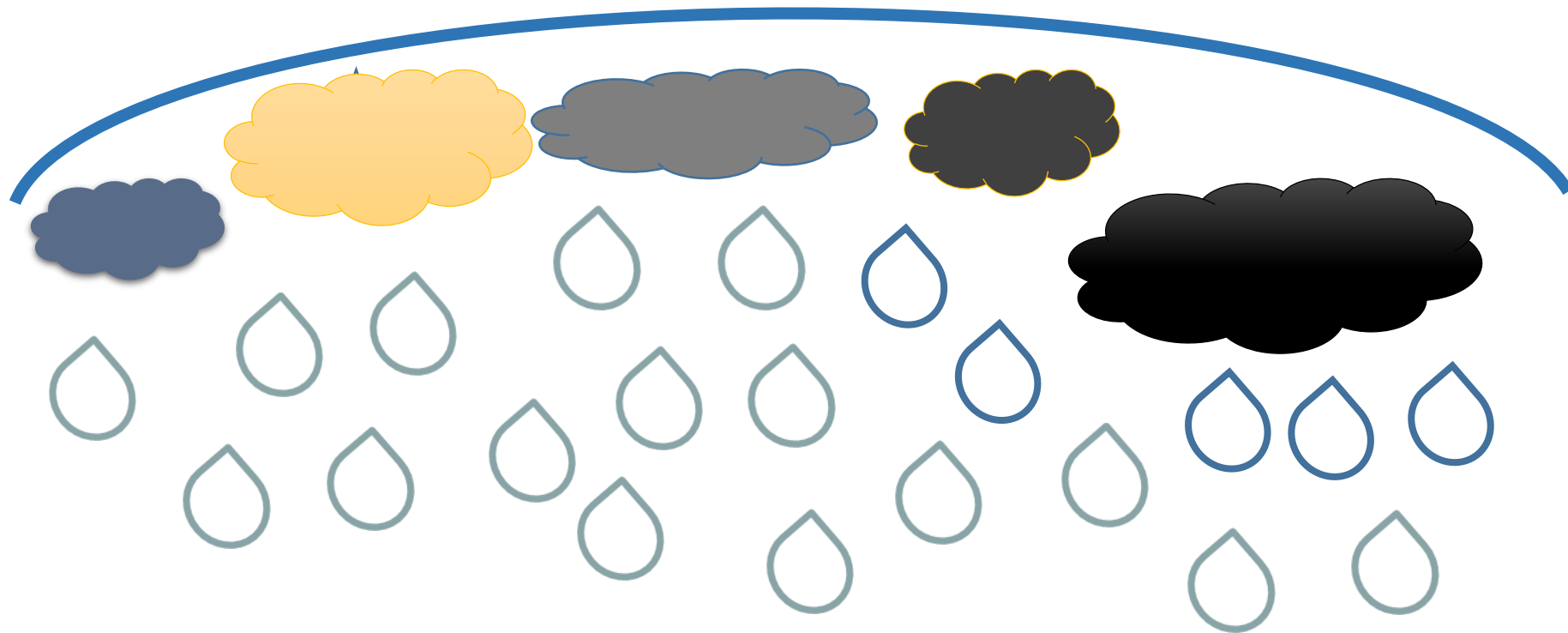






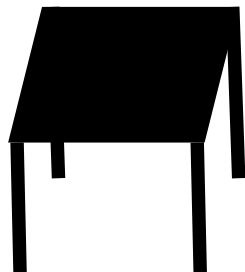
حواس مان باشد ما آسمانیم!

و آب و هوا احساسات و هیجانات و
افکار ما!

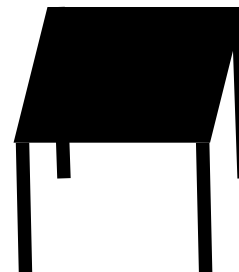


ما مشاهده گر افکار و احساساتمان هستیم!

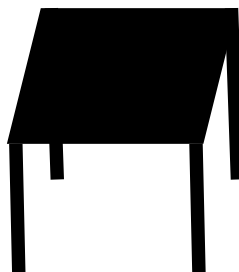
او....اینجا...اکنون



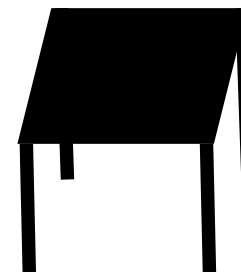
من....اینجا...اکنون



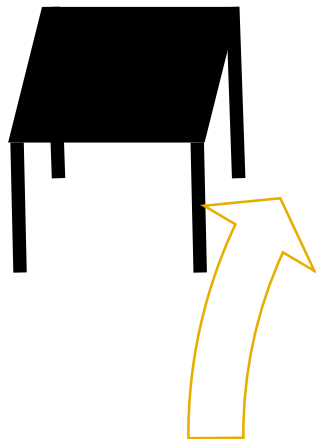
او....آنجا...آنموقع



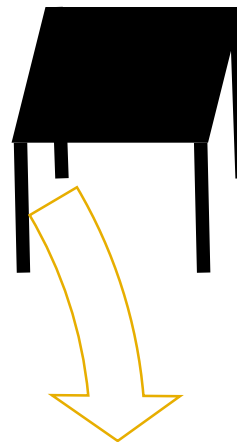
من....آنجا...آنموقع



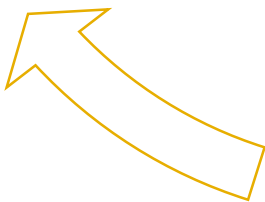
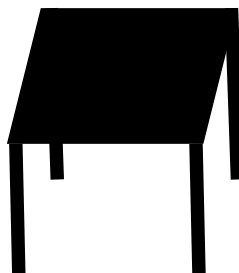
او....اینجا...اکنون



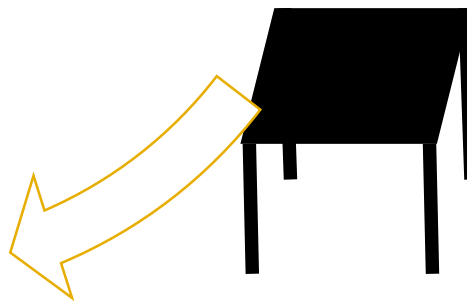
من....اینجا...اکنون



او....آنجا...آنموقع



من....آنجا...آنموقع



غلبه گذشته و آینده مفهوم سازی شده

عدم صراحت ارزشها و
ارتباط با آنها

منفعل بودن،
عدم اقدام به عمل

دلبستگی به خود مفهوم سازی شده

اجتناب
تجربه ای

آمیختگی شناختی

الگوی آسیب
شناسی روانی

انعطاف ناپذیری
روانشناختی

ارتباط با زمان حال

پذیرش

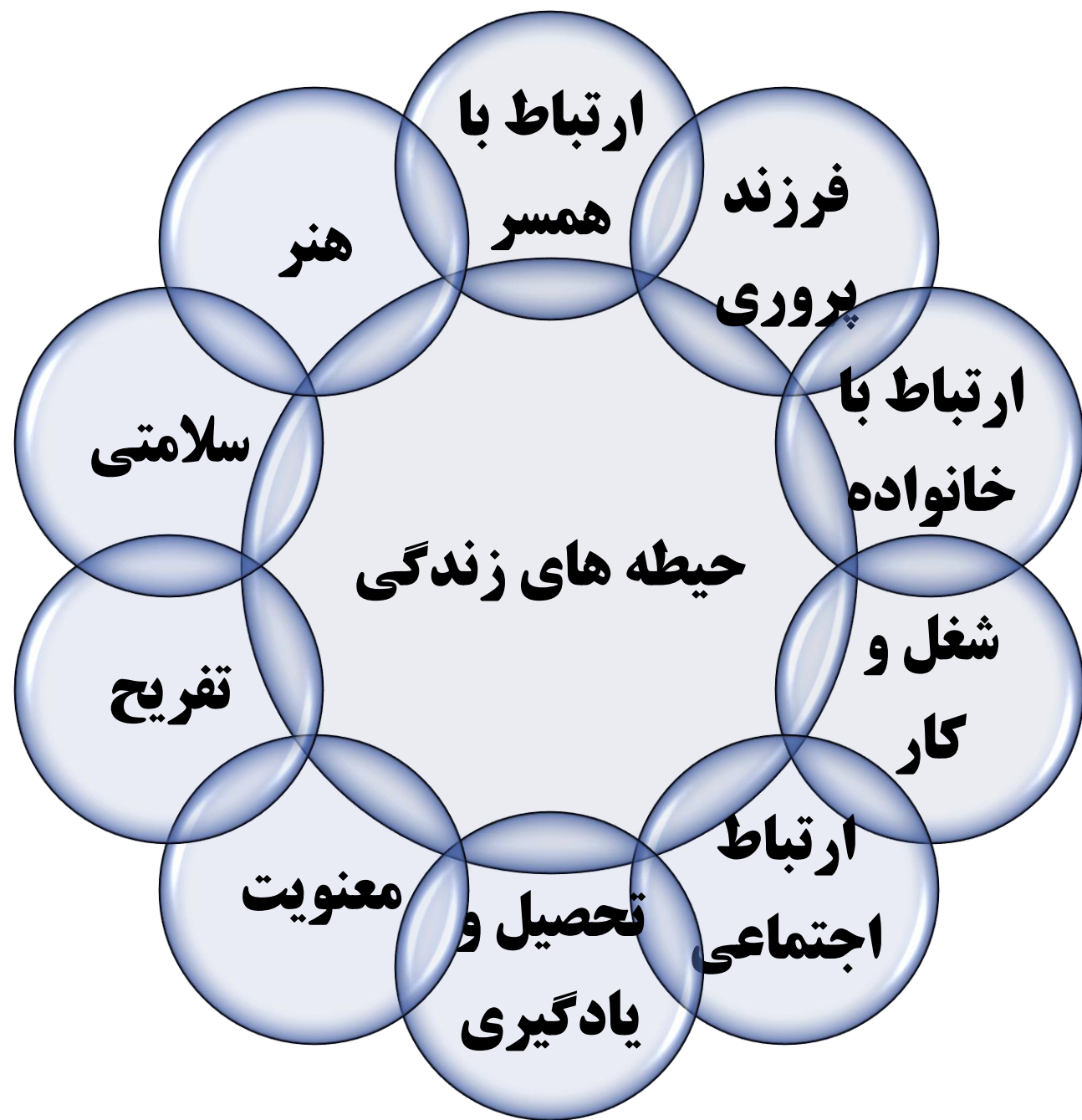
ارزش ها

انعطاف پذیری
روانشناختی

گسلش

عمل متعهدانه

خود به عنوان زمینه



■ جهت های کلی زندگی که برای ما مهم اند.

■ ارزش ها نوع انسانی که دوست داریم باشیم را نشان می دهند.

■ ارزش ها مانند رفتن به سمت غرب اند...

ارزش ها



■ اهداف نیستند.

■ باور ها نیستند.

■ انتظارات نیستند.

■ آرزو ها نیستند.

ارزش ها



غلبه گذشته و آینده مفهوم سازی شده

عدم صراحت ارزشها و
ارتباط با آنها

اجتناب
تجربه ای

الگوی آسیب
شناسی روانی

انعطاف ناپذیری
روانشناختی

آمیختگی شناختی

منفعل بودن،
عدم اقدام به عمل

دلبستگی به خود مفهوم سازی شده

ارتباط با زمان حال

پذیرش

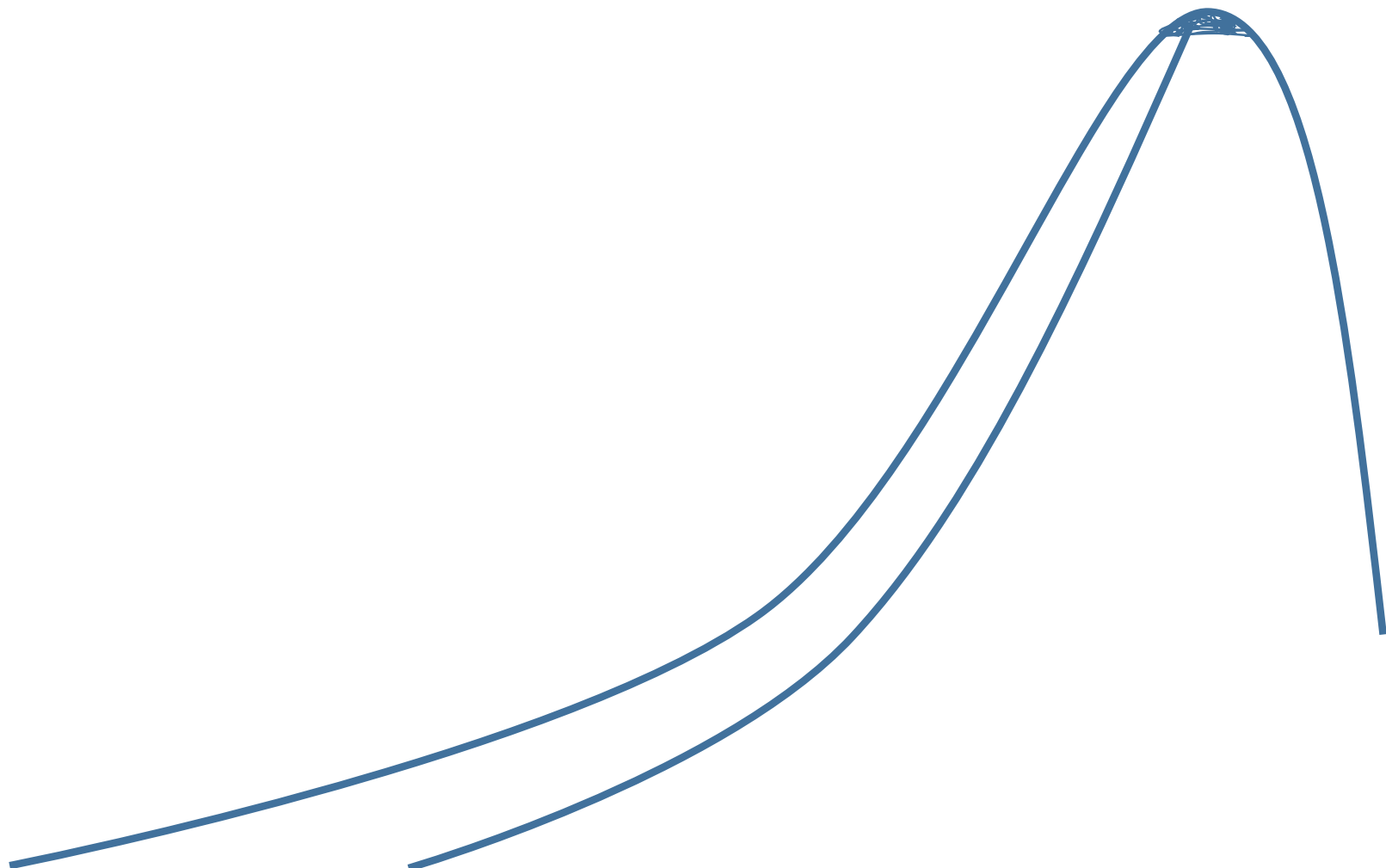
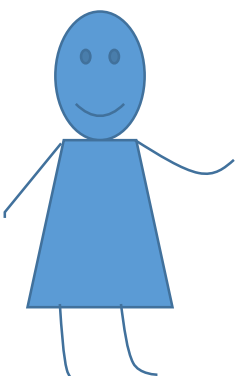
ارزش ها

انعطاف پذیری
روانشناختی

گسلش

عمل متعهدانه

خود به عنوان زمینه



هدف فوری

هدف کوتاه مدت

هدف میان مدت

هدف بلند مدت



Specific

Measurable

Available

Reasonable

Time table

S

M

A

R

T

رنج

(افکار، باورها،

خاطرات،

امیال، علایم

بدنی و...)



هدف فوری

هدف کوتاه مدت

هدف میان مدت

هدف بلند مدت

Willingness تمایل

رنج
(افکار، باورها،
خاطرات،
امیال، علایم
بدنی و...)



هدف فوری

هدف کوتاه مدت

هدف میان مدت

هدف بلند مدت

انعطاف پذیری روان شناختی

توانایی انجام آنچه اهمیت دارد و گشودگی
آگاهانه نسبت به هر آنچه زمان حال عرضه
می کند؛ که افکار و احساسات نامطلوبند.