

FOCUSED ACT – FACT

Dr Patti Robinson i Dr Kirk Strosahl

Patti@MtnviewConsulting.com Kirk@heartmatters.com

Pakiet nauki umiejętności

	<i>Strona</i>
<i>Dzień 1</i>	
Tańcząc z zagrożeniem: Czy potrafisz to dobrze robić?	2
Filary elastyczności psychologicznej w FACT	3
Pytania do wywiadu kontekstowego	4
<i>Dzień 2</i>	
Kwestionariusz akceptacji i działania	5
Pytania do oceny w skali	6
Narzędzie „Cztery pola”	7
Narzędzie „Ocena filarów”	8
Lista kontrolna wywiadu kontekstowego	9
<i>Dzień 3</i>	
Narzędzie „Cztery pola”	10
Narzędzie "Ocena filarów"	11
Plan i karta pracy „Tarczy do rzutek”	12-13
<i>Dzień 4</i>	
Narzędzie „Cztery pola”	14
Narzędzie „Ocena filarów”	15
Ścieżka życiowa	16-17
Przewodnik po interwencji z wykorzystaniem filarów	18

Tańcząc z zagrożeniem: Czy potrafisz to dobrze robić?

Podróż pracownika służby zdrowia podczas pandemii przynosi wiele wyzwań. To narzędzie zachęca pracowników służby zdrowia do tego, aby zatrzymali się na chwilę i zajęli się własnym dobrostanem oraz dążeniem do rezyliencji. Przed nami długa droga a regularne kontrolowanie własnego zdrowia pomoże nam. . . tańczyć z zagrożeniem.

Część 1

Usiądź na chwilę w spokoju i skieruj swoją uwagę na siebie, swój umysł, swoje ciało i swoje serce. Jak się czujesz? Czego potrzebujesz w tej chwili?

Część 2

Oceń w skali od 1 do 10 siłę twojej relacji z tym, co jest dla ciebie ważne i kto jest dla ciebie ważny w czterech ważnych obszarach twojego życia teraz, w tym trudnym momencie dla całego świata.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wymaga mojej uwagi			Na razie jest w porządku				Czuję bardzo silną relację			

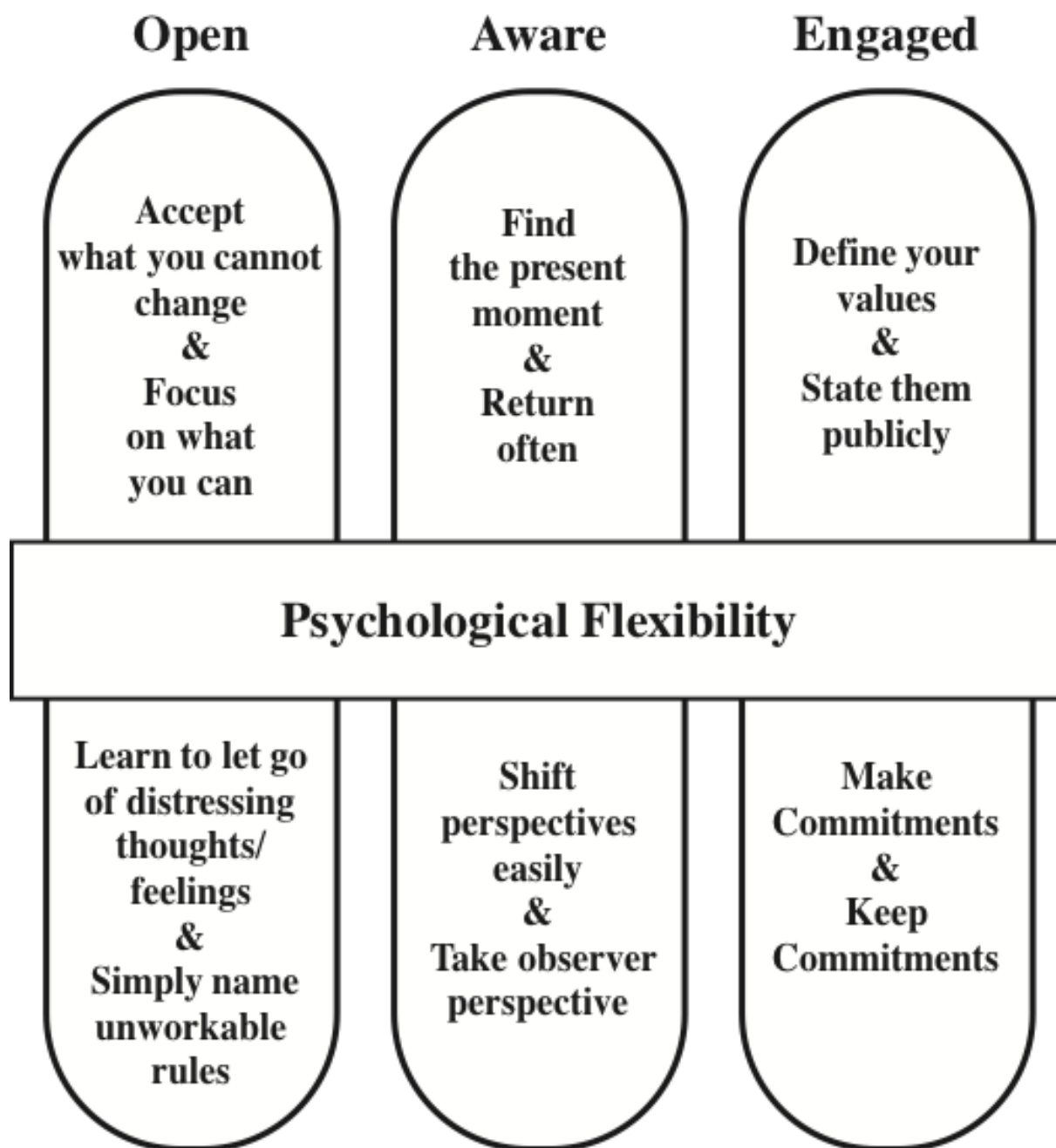
Cztery obszary życia	Oceń pytania aby sprawdzić Twoją relację z każdym z obszarów	0-10
Miłość	Kogo kocham? Czy okazuję moją miłość? Czy czuję się kochany/a przez osoby, które kocham?	
Praca	Jak ważna jest dla mnie moja praca? Czy moje wysiłki w pracy odzwierciedlają moje osobiste wartości? Czy czuję się bezpiecznie w pracy? Czy czuję się ceniony/a przez kolegów z pracy i pacjentów? Czy znajduję odpowiednią równowagę między pracą a resztą życia?	
Zabawa	Czy odnajduję radość w małych chwilach każdego dnia? Czy każdego dnia planuję zabawne i regenerujące aktywności i angażuję się w nie (np. traktuję priorytetowo sen, planuję relaks)?	
Zdrowie	Czy moje zachowania związane ze stylem życia są takie, jak bym chciał/a (np. zdrowe odżywianie, spożywanie alkoholu z umiarem, itd.)? Czy świadomie korzystam z czasu ekranowego? Czy dbam o swoje potrzeby emocjonalne?	

Część 3

Jaki obszar życia potrzebuje twojej uwagi w tym momencie - Miłość, Praca, Zabawa czy Zdrowie?

Część 4

Żyj z intencją, stwórz plan i zobowiąż się do jego realizacji. Dziś mam następujący plan na wspieranie mojej rezyliencji:



Pytania do wywiadu kontekstowego

Aspekt życia: Miłość, Praca, Zabawa i Zdrowie

Miłość	Gdzie mieszkasz? Z kim? Od jak dawna tam mieszkasz? Czy w twoim domu jest wszystko w porządku? Czy masz ciepłe relacje z rodziną lub przyjaciółmi?
Praca	Czy pracujesz? Czy uczysz się? Jeśli tak, czym się zajmujesz w pracy? Czy sprawia Ci to przyjemność? Jeśli nie pracujesz, czy szukasz pracy? Jeśli nie pracujesz i nie szukasz pracy, w jaki sposób się utrzymujesz?
Zabawa	Co robisz dla rozrywki? Żeby się zrelaksować? Żeby nawiązać relację z osobami z sąsiedztwa lub lokalnej społeczności?
Zdrowie	Czy palisz papierosy, pijesz alkohol, bierzesz narkotyki, spędzasz czas w mediach społecznościowych? Czy regularnie ćwiczysz, aby być zdrowym/zdrową? Czy dobrze się odżywasz? Czy dobrze śpisz?

Kontekst problemu: Trzy T:

Time - czas	Kiedy to się zaczęło? Jak często się to zdarza? Co się dzieje zanim pojawi się problem/ po jego wystąpieniu? Dlaczego uważasz, że teraz jest to problem?
Trigger - wyzwalacz	Czy jest jakaś sytuacja lub osoba, która zdaje się wpływać na pojawienie się problemu?
Trajectory - trajektoria	Jak wyglądał ten problem w różnych momentach w przeszłości? Czy były czasy, kiedy był mniej niepokojący? A bardziej niepokojący? A jak to wyglądało ostatnio? . . pogorszył się lub poprawił?
Wykonalność Pytanie	Czego próbowałeś/aś (aby rozwiązać problem)? Czy to pomogło na krótką metę? Czy to pomogło w dłuższej perspektywie albo dlatego, że jest w zgodzie w tym, co naprawdę jest dla ciebie ważne?

*Adaptacja na podstawie: Robinson, Gould, & Strosahl, 2010.

Kwestionariusz Akceptacji i Działania-II (AAQ-II).

Polską adaptację

Kleszcz, B., Dudek, J. E., Białaszek, W., Ostaszewski, P., & Bond, F. W. (2018). Właściwości psychometryczne polskiej wersji Kwestionariusza Akceptacji i Działania-II (AAQ-II). *Studia Psychologiczne*, 56(1), 1-20.

Znajdziesz poniżej kwestionariusz, publikacja, skale, narzędzie do liczenia wyników:

<http://uczesieact.pl/kwestionariusze/>

Pytania w skali ocen FACT

1. Jak duży problem stanowi <i>x</i> ? 1 = nie jest problemem, 10 = jest bardzo dużym problemem
2. Jak bardzo jesteś pewien/pewna, że <i>wykonasz</i> ten eksperyment? 1 = w ogóle nie jestem pewien, 10 = jestem bardzo pewien
3. Jak pomocna była ta wizyta? 1 = nie była pomocna, 10 = była bardzo pomocna

Cztery pola - narzędzie

	Unikanie / Kontroluje cierpienie	Otwartość / Wspiera rozkwitanie
Działania		
Myśli		
Emocje		
Odczucia		

*Adaptacja na podstawie: Strosahl, Robinson, and Gustavsson, 2012.

Narzędzie Oceny Filarów (PAT)

Korzystaj z tego narzędzia, aby ocenić funkcjonowanie pacjenta w każdym z filarów oraz aby zaplanować interwencje, które będą wspierały zwiększenie jego elastyczności psychologicznej.

1. Jakie są mocne i słabe strony pacjenta?
2. Czy w tym momencie jeden z filarów stanowi priorytetowy cel w zakresie rozwijania umiejętności?

Otwartość	Świadomość	Zaangażowanie
<ul style="list-style-type: none"> • Akceptuje niepokojące myśli i uczucia • Tworzy bezpieczny dystans obserwacyjny od niepokojących myśli i uczuć • Korzysta z doświadczeń, aby kierować zachowaniem, a nie z nawyków i reguł 	<ul style="list-style-type: none"> • Celowo koncentruje się na bieżących doświadczeniach. • Korzysta z autorefleksyjnej świadomości aby wspierać wrażliwość na kontekst • Potrafi zmienić perspektywę na narracje opowiadane na własny temat i na temat innych 	<ul style="list-style-type: none"> • Mówieniu o wartościach towarzyszą emocje, przywołuje momenty wartości w działaniu i akceptuje podatność na zranienie, która wiąże się z troską • Planuje i wdraża eksperymenty związane ze zmianą zachowania wspierające witalność
Mocne strony	Mocne strony	Mocne strony
Deficyty	Deficyty	Deficyty
Cele	Cele	Cele

Lista kontrolna

Czy wiem:
1. Co pacjent robi, aby rozwiązać ten problem?
2. Jak sprawdzają się jego rozwiązania?
3. Co jest ważne, i kto jest ważny dla pacjenta?
4. Co mógłby zrobić pacjent w świecie, gdzie wszystko jest możliwe?

Narzędzie „Cztery pola”*

	Unikanie / Kontroluje cierpienie	Otwartość / Wspiera rozkwitanie
Działania		
Myśli		
Emocje		
Odczucia		

*Adaptacja na podstawie: Strosahl, Robinson, and Gustavsson, 2012.

Narzędzie Oceny Filarów (PAT)

Korzystaj z tego narzędzia, aby ocenić funkcjonowanie pacjenta w każdym z filarów oraz aby zaplanować interwencje, które będą wspierały zwiększenie jego elastyczności psychologicznej.

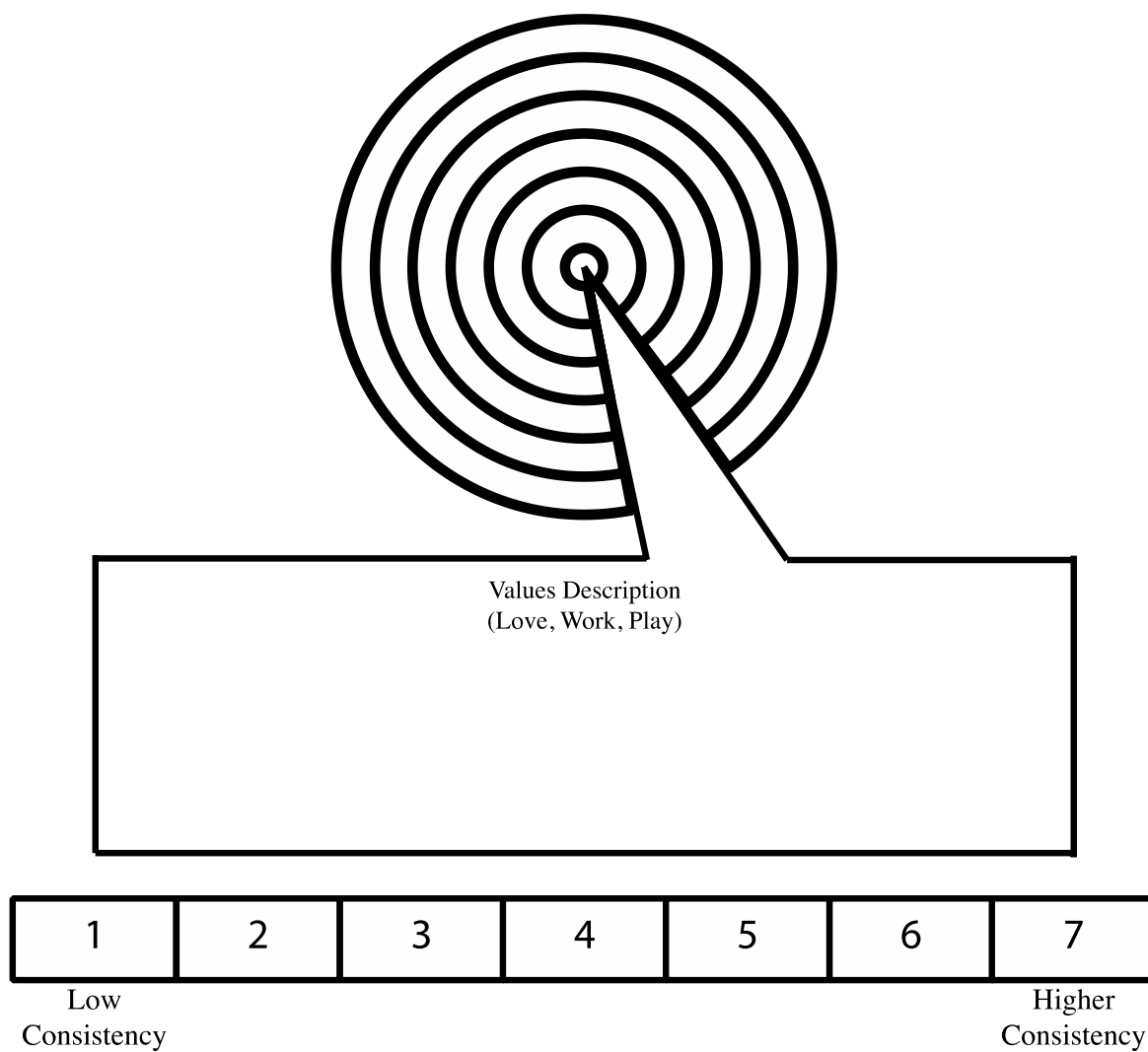
3. Jakie są mocne i słabe strony pacjenta?

4. Czy w tym momencie jeden z filarów stanowi priorytetowy cel w zakresie rozwijania umiejętności?

Otwartość	Świadomość	Zaangażowanie
<ul style="list-style-type: none"> • Akceptuje niepokojące myśli i uczucia • Tworzy bezpieczny dystans obserwacyjny od niepokojących myśli i uczuć • Korzysta z doświadczeń, aby kierować zachowaniem, a nie z nawyków i reguł 	<ul style="list-style-type: none"> • Celowo koncentruje się na bieżących doświadczeniach. • Korzysta z autorefleksyjnej świadomości, aby wspierać wrażliwość na kontekst • Potrafi zmienić perspektywę na narracje opowiadane na własny temat i na temat innych 	<ul style="list-style-type: none"> • Mówieniu o wartościach towarzyszą emocje, przywołuje momenty wartości w działaniu i akceptuje podatność na zranienie, która wiąże się z troską • Planuje i wdraża eksperymenty związane ze zmianą zachowania wspierające witalność
Mocne strony	Mocne strony	Mocne strony
Deficyty	Deficyty	Deficyty
Cele	Cele	Cele

Plan „Tarczy do rzutek”

Bull's-Eye Plan



Action Plan:

1. Rozpocznij rozmowę od pytania, jaka wartość wydaje się najważniejsza, aby uzyskać wskazówkę, z jakim problemem pracować. Poproś pacjenta, aby opowiedział więcej o tej wartości, określając okres w jego życiu, kiedy ta wartość go zainspirowała. Kiedy pacjent mówi o wspomnieniu, zwolnij tempo rozmowy i zachęć go do zajęcia się myślami i uczuciami, które się pojawiają. Dopytaj o szczegóły. Często pacjenci będą odczuwać emocje, jeśli tak się stanie, zachęć ich, aby na to pozwolili i aby użyli ich do zasilenia działań, które mogą chcieć podjąć w tym momencie życia.
2. Zastanów się nad tym, co słyszysz, a następnie zapisz informacje w Planie Tarczy do Rzutek, używając słów i obrazów, które pacjent wykorzystał mówiąc o wartościach.
3. Wyjaśnij, że środek tarczy reprezentuje najsilniejszy możliwy związek między zachowaniem reprezentującym wartość a doświadczeniem tej wartości. Wyjaśnij, że celem realizacji ćwiczenia jest nakierowanie naszej uwagi lub skupienie się. Większość osób nie trafia w sam środek tarczy. Jednak kiedy mamy cel, jest nam łatwiej dokonywać codziennych wyborów z większą świadomością i uwagą.
4. Poproś pacjenta o wybranie cyfry reprezentującej, jak , uśredniając, w swoim zachowaniu zbliżył się do środka tarczy przez ostatnie dwa tygodnie (1 - poza kołem, 7 - w samym środku tarczy).
5. Poproś pacjenta o zaplanowanie konkretnego eksperymentu behawioralnego w ciągu najbliższych 2 tygodni; który jego zdaniem dostarczyłby mu informacji, czy trzyma się obranego celu i czy przybliży się do środkowego punktu tarczy bardziej niż w swoich średnich wynikach przeciągu ostatnich 2 tygodni.
6. Jeśli starczy ci czasu, poproś pacjenta, aby przewidział ewentualną przeszkodę (przeszkody) w realizacji ustalonego planu i naucz go umiejętności, które pomogą mu w pracy z przewidywaną przeszkodą. Bariery są często związane z deficytami umiejętności w jednym lub kilku filarach.
7. Podczas kontroli poproś pacjenta o zaznaczenie, w którym miejscu tarczy się znajduje, aby wskazać spójność między zachowaniami a wartością docelową. Omów jego doświadczenia z planem. Zidentyfikuj przeszkodę (przeszkody) we wdrożeniu planu i ucz pacjenta umiejętności radzenia sobie z nimi. Następnie zaplanuj kolejny eksperyment behawioralny, aby pomóc pacjentowi rozkwitnąć.

Narzędzie „Cztery pola”*

	Unikanie / Kontroluje cierpienie	Otwartość / Wspiera rozkwitanie
Działania		
Myśli		
Emocje		
Odczucia		

*Adaptacja na podstawie: Strosahl, Robinson, and Gustavsson, 2012.

Narzędzie Oceny Filarów (PAT)

Korzystaj z tego narzędzia, aby ocenić funkcjonowanie pacjenta w każdym z filarów oraz aby zaplanować interwencje, które będą wspierały zwiększenie jego elastyczności psychologicznej.

5. Jakie są mocne i słabe strony pacjenta?

6. Czy w tym momencie jeden z filarów stanowi priorytetowy cel w zakresie rozwijania umiejętności?

Otwartość	Świadomość	Zaangażowanie
<ul style="list-style-type: none"> • Akceptuje niepokojące myśli i uczucia • Tworzy bezpieczny dystans obserwacyjny od niepokojących myśli i uczuć • Korzysta z doświadczeń, aby kierować zachowaniem, a nie z nawyków i reguł 	<ul style="list-style-type: none"> • Celowo koncentruje się na bieżących doświadczeniach. • Korzysta z autorefleksyjnej świadomości aby wspierać wrażliwość na kontekst • Potrafi zmienić perspektywę na narracje opowiadane na własny temat i na temat innych 	<ul style="list-style-type: none"> • Mówieniu o wartościach towarzyszą emocje, przywołuje momenty wartości w działaniu i akceptuje podatność na zranienie, która wiąże się z troską • Planuje i wdraża eksperymenty związane ze zmianą zachowania wspierające witalność
Mocne strony	Mocne strony	Mocne strony
Deficyty	Deficyty	Deficyty
Cele	Cele	Cele

Ścieżka życiowa



Więcej kontroli.
Co chcesz kontrolować, czego
chcesz uniknąć lub się pozbyć?

Więcej znaczenia.
Jaki rodzaj życia wybrałbyś, gdybyś
mógł wybierać?

1. W którym miejscu jesteś na linii swojego życia? Zaznacz x. W jakim kierunku zmierzasz?
2. Jakie (jeśli w ogóle istnieją) są koszty, a jakie korzyści zmierzania w kierunku kontroli?
3. Dlaczego mógłbyś/mogłabyś chcieć poruszać się w kierunku swoich wartości w tym momencie? Jakie to wartości?
4. Jakie zachowania dałyby ci znać, że zwracasz się w kierunku bardziej wartościowego życia?
5. W jaki sposób mogłabyś/mógłbyś się zwrócić w kierunku bardziej wartościowego życia?
6. Kiedy zwracasz się w kierunku kontroli, skąd będziesz wiedzieć, że należy zwrócić się w kierunku znaczenia?
7. Kto lub co pomaga ci w poruszaniu się w kierunku większego znaczenia?

<p>1. Od jakiego czasu doświadczasz sprawdzającego cię tutaj problemu?</p> <p>Za pomocą tego pytania klinicysta zaprasza pacjenta, aby spojrzeć na problem z innej perspektywy – z perspektywy zachęcającej do zrobienia kroku wstecz i przyjrzenia się swemu życiu w przeciągu dłuższego okresu. Klinicysta może skorzystać z metafory “perspektywy orła a perspektywy myszy”.</p>
<p>2. Czego dotąd próbowałeś? Pomocne rezultaty? Mniej pomocne rezultaty?</p> <p>Klinicysta próbuje rozpoznać próby rozwiązania problem oraz to, jak te próby wpłynęły na problem oraz umiejętność pacjenta do prowadzenia rozwijającego życia. Wielokroć jest tak, że pacjenci odnaleźli sposoby kontroli lub zmniejszania nasilenia trudnych myśli i emocji na krótką metę. Strategie te mogły odznaczać się pewnymi kosztami lub nieoczekiwanymi negatywnymi konsekwencjami. Jeśli tak, to jakimi?</p>
<p>3. Co chciałbyś wyciągnąć od życia?</p> <p>Tutaj klinicysta próbuje zaangażować pacjent w rozmowę na temat tych wartości, które są dla niego najważniejsze w tym momencie ich życia.</p>
<p>4. Jakie są przeszkody przed robieniem tego, co chcesz robić w życiu?</p> <p>Klinicysta próbuje pomóc pacjentowi określić powody, reguły i narracje, które grają rolę w podtrzymywaniu statusu quo. Pacjent może usłyszeć siebie samego w nowy sposób, jak wylicza powody, których nigdy nie podważali, albo opowiada historyjki, które mogą wydawać się stare i automatyczne. Klinicysta może zasugerować, że te przeszkody mogą być częścią wielu rzeczy, które pacjent robi, aby unikać lub kontrolować trudne uczucia i myśli.</p>
<p>5. Co robisz, kiedy pojawiają się przeszkody?</p> <p>Większość pacjentów w obliczu przeszkód próbuje je kontrolować (np. „próbuję o nich nie myśleć” lub “robię coś, aby odwrócić swoją uwagę”).</p>
<p>6. Czy jesteś w stanie wojny ze swoimi przeszkodami? Jakie są konsekwencje bycia w stanie wojny z nimi?</p> <p>Kiedy pacjent jest w stanie wojny, prawdopodobnie korzysta z większości swych zasobów, aby kontrolować i unikać. Może nie być w stanie nawiązać kontaktu z jego wartościami oraz dojrzeć możliwości częstszego działania zorientowanego na rzecz czegoś (a nie z dala od czegoś). Jeśli tak jest, wówczas klinicysta będzie próbować pomóc pacjentowi znaleźć sposób na dotarcie do „punktu zwrotnego”, nawet jeśli tylko o trochę, aby kontakt z wartościami stał się możliwy oraz aby przeszkody mogły się swobodnie pojawiać w trakcie zawracania. Klinicysta pomoże doświadczyć tych przeszkód w taki sposób, który będzie wymagać mniej walki. Pacjent może nauczyć się zauważać i nazywać przeszkody, zamiast walczyć z nimi, uwalniając energię na rzecz angażowania się w to, co ma znaczenie.</p>

FACTowy przewodnik po interwencji

Podczas prowadzenia interwencji korzystaj z tych wskazówek, aby pomogły one tobie z interakcjami w danym momencie tak, aby pomóc klientowi przejść w stronę większej elastyczności psychologicznej.

Otwarty	Świadomy	Zaangażowany
<p>Kiedy “utkniesz”, okaż ciekawość, modeluj akceptację, zauważaj “umysł”.</p> <p>Wspieraj otwartość i ciekawość na temat wcześniej unikanych myśli / uczuć / wrażeń.</p> <p>Patrz na myślenie jako na ciągły proces, a nie jak na świat ustrukturyzowany przez myśli.</p>	<p>Jeśli zagubisz się, wróć do tu i teraz i spojrzysz z różnych perspektyw.</p> <p>Wspieraj elastyczną, dobrowolną uwagę skierowaną na chwilę obecną.</p> <p>Wspieraj uważność oraz dostrzeganie ciągłości świadomości.</p>	<p>Kiedykolwiek to możliwe, wspieraj łączność między wartościami a działaniem.</p> <p>Rozpoznawaj jakości zgodnego z sensem działania zachodzącego tu i teraz.</p> <p>Wspólnie twórzcie eksperymenty behawioralne oparte na celach SMART.</p>