PRAKTYCZNY WSTĘP DO TERAPII AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA

w zaburzeniach lękowych

Prowadzący: dr John P. Forsyth

© Dr. John P. Forsyth, 2020

john@drjohnforsyth.com
www.drjohnforsyth.com

MOJA I WASZA INTENCJA ORAZ ZAPROSZENIE… NA TE DWA DNI

Część 1 - dzień 1
Model ACT i kreatywny brak nadziei

Część 2 - dzień 2
Skuteczna praca z wartościami

Część 3 - dzień 3
Pielęgnowanie nowej relacji z lękiem i strachem

Część 4 - dzień 4
Współczująca ekspozycja w ACT

NASZA OBECNOŚĆ TUTAJ MA SWÓJ CEL

KONTEKST BEZPIECZEŃSTWA I SZACUNKU

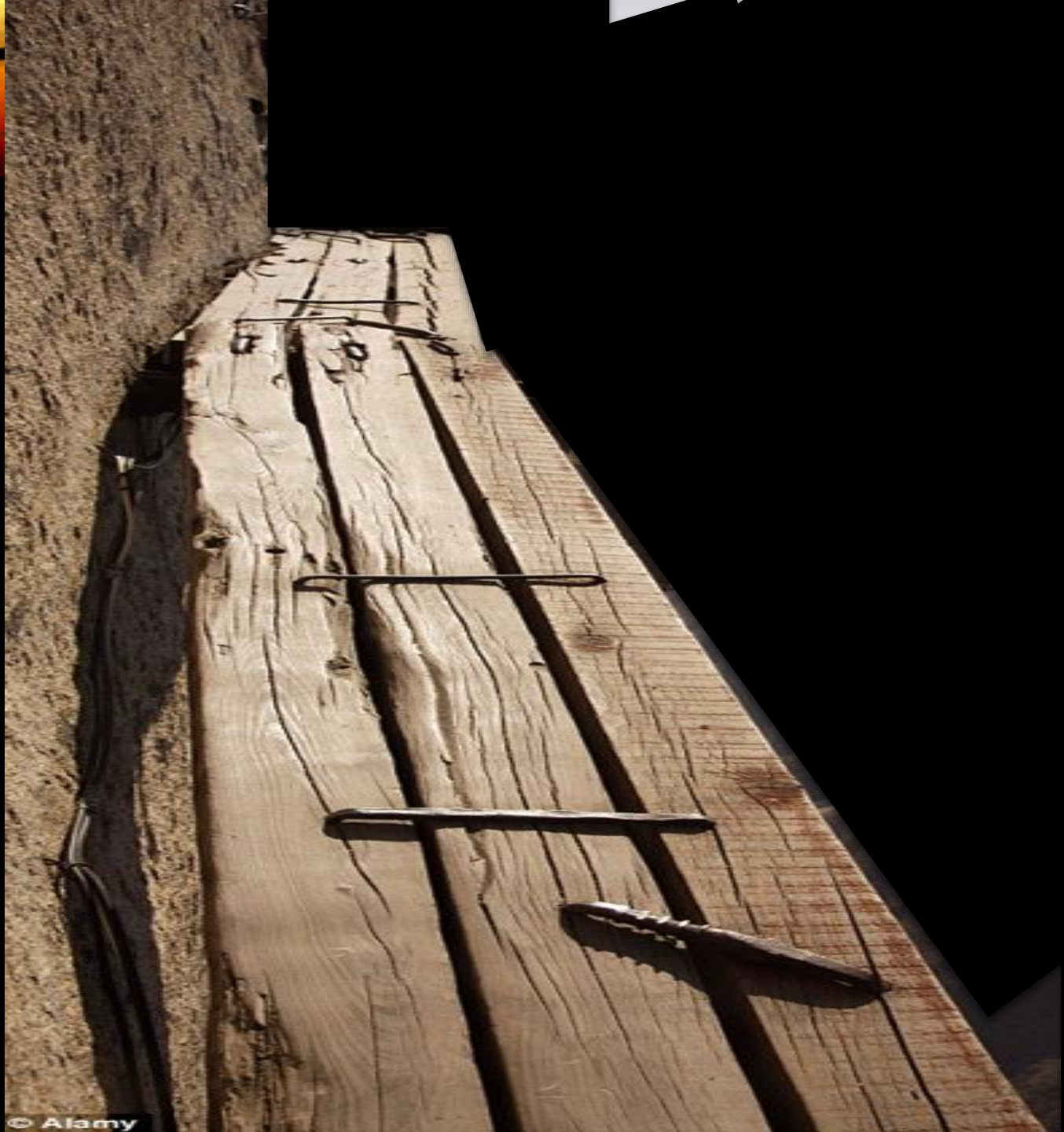
MOGĄ POJAWIĆ SIĘ TRUDNE TEMATY

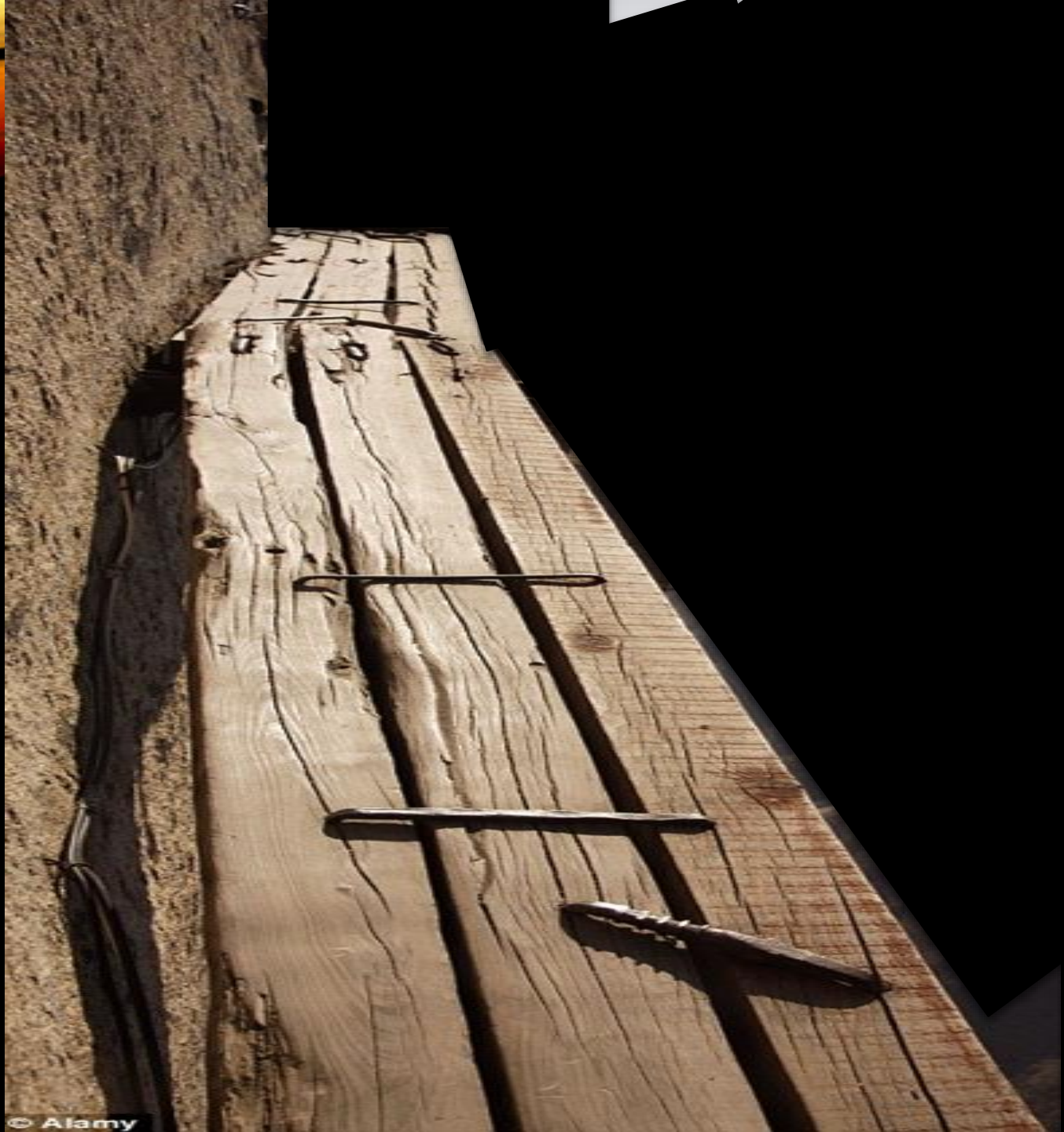
CZY TO JEST DO PRZYJĘCIA

WZAJEMNE WSPARCIE BEZ OBRONY LUB POTRZEBY RATOWANIA

WSZYSCY JEDZIEMY NA TYM SAMYM WÓZKU

TU I TERAZ


© Alamy

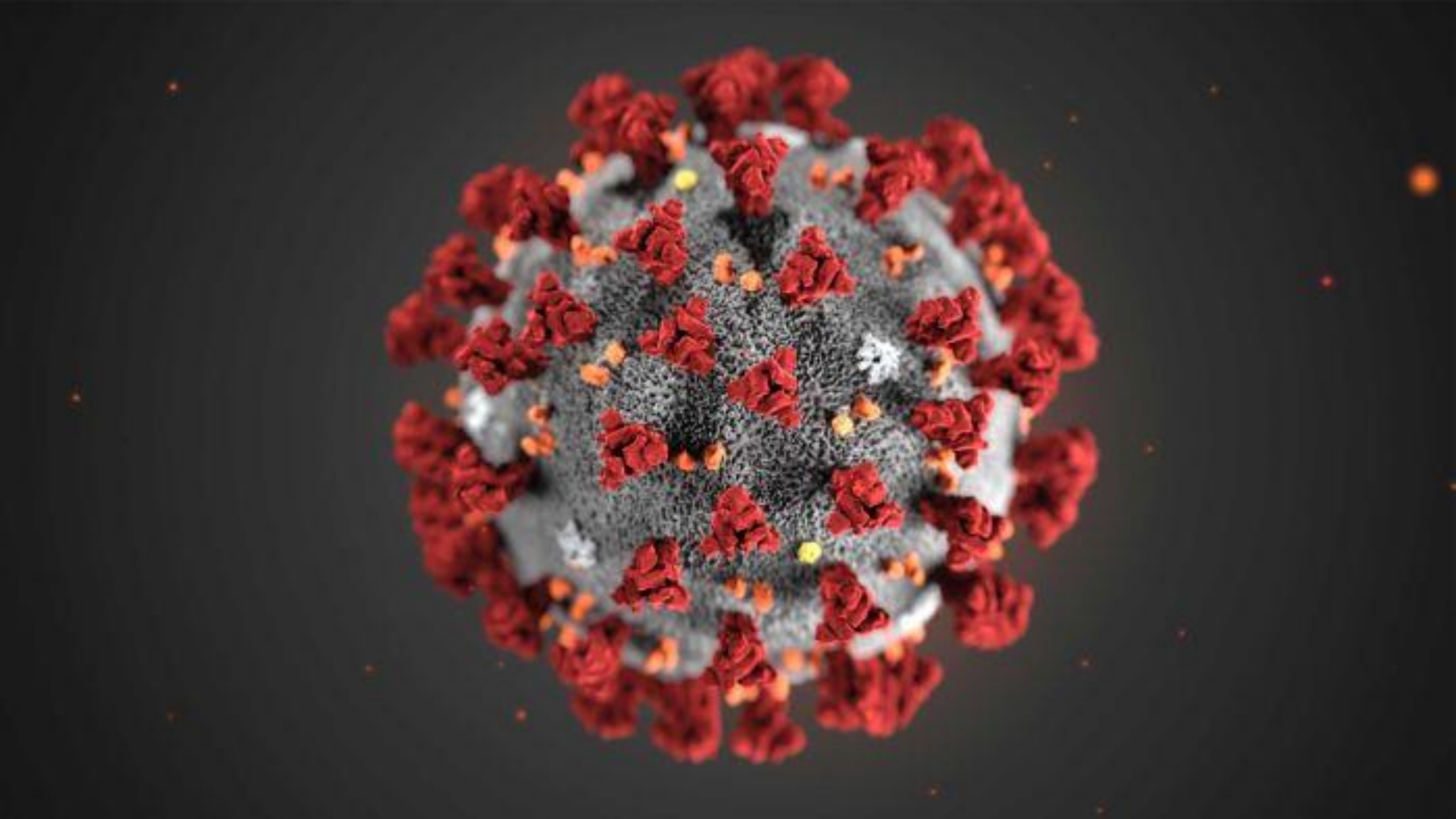

© Alamy

© Alamy

Doświadczasz lęku, strachu?

Dis*ease*

is not a disorder



DWIE PANDEMIE

Zdrowie psychiczne	Zdrowie publiczne
33%	10%
1 na	1 na
3	10

Statystyki WHO, CDC, & National Center for Health Statistics

Odliczajmy

Jeden, dwa, trzy
Jeden, dwa, trzy
Jeden, dwa, trzy

CDC (2019 – 05/2020)

- Trzykrotnie wyższe ryzyko
- zaburzeń lękowych
- zaburzeń depresyjnych
- lub obu

Lęk

CDC & National Center for Health Statistics; Asmundson et al., 2020; Giannakoulis et al., 2020; Lee, 2020; Lee et al., 2020; Salari et al., 2020; Mazza et al., 2020; Xiong et al., 2020

3.8% - 31.0%

WHO & NIMH

Odliczajmy

Jeden, dwa, trzy
Jeden, dwa, trzy
Jeden, dwa, trzy

LĘK I STRACH

Wszechobecne emocje ludzkie
Oraz źródło cierpienia emocjonalnego

To, jak radzisz sobie z lękiem ma znaczenie

Odpowiedz „tak” lub „nie” na to proste pytanie

Czy _____ jest poważnym problemem w Twoim życiu?

ZABURZENIA LĘKOWE– DSM 5 & ICD11

- Zaburzenie paniczne z agofafobią lub bez
- Agorafobia
- Fobia swoista
- Fobia społeczna
- Zaburzenie lękowe uogólnione
- Mutyzm wybiórczy
- Lęk separacyjny
- ~~Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne~~
- ~~Ostra reakcja na stres i PTSD~~

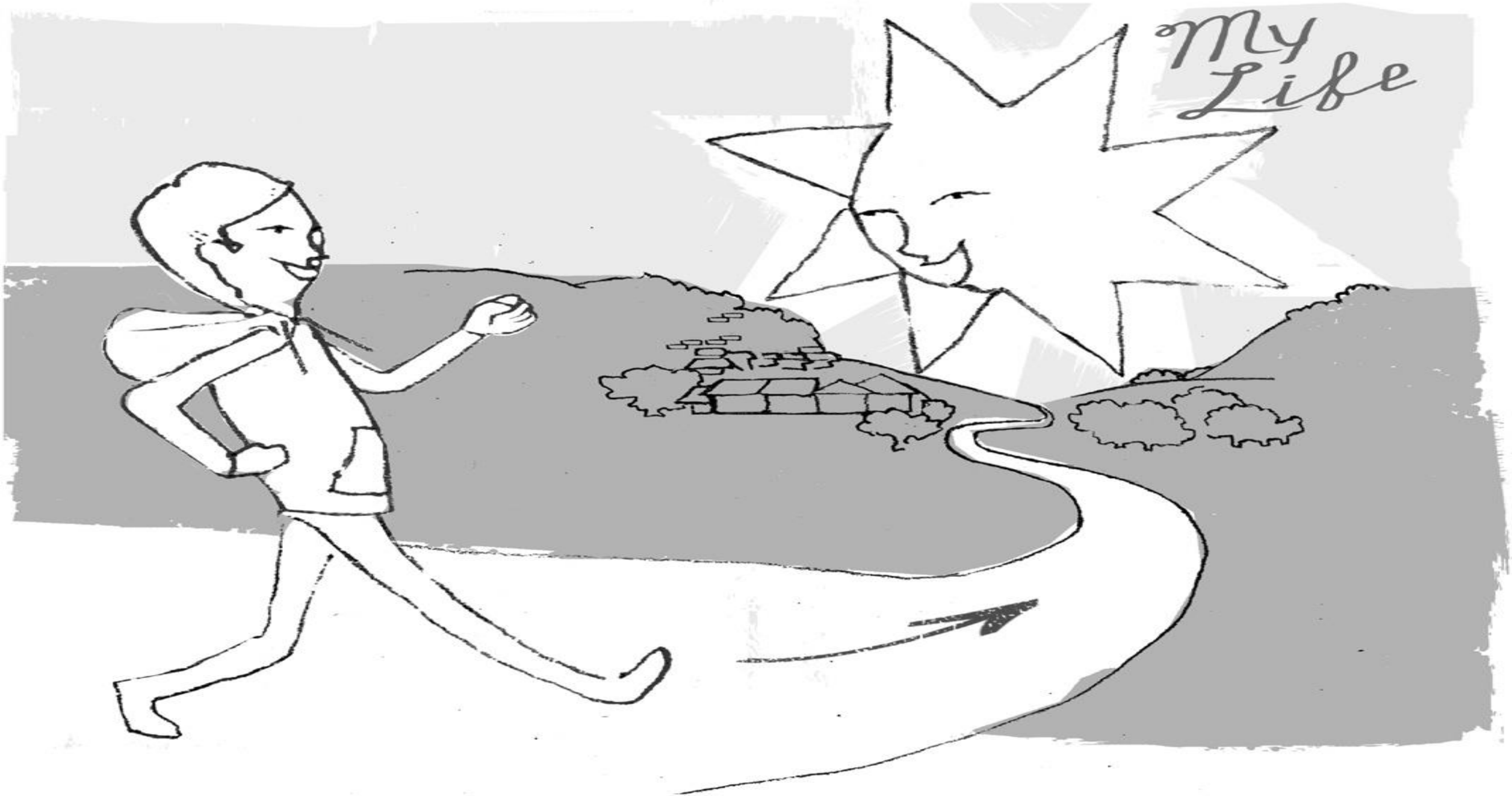
ACT

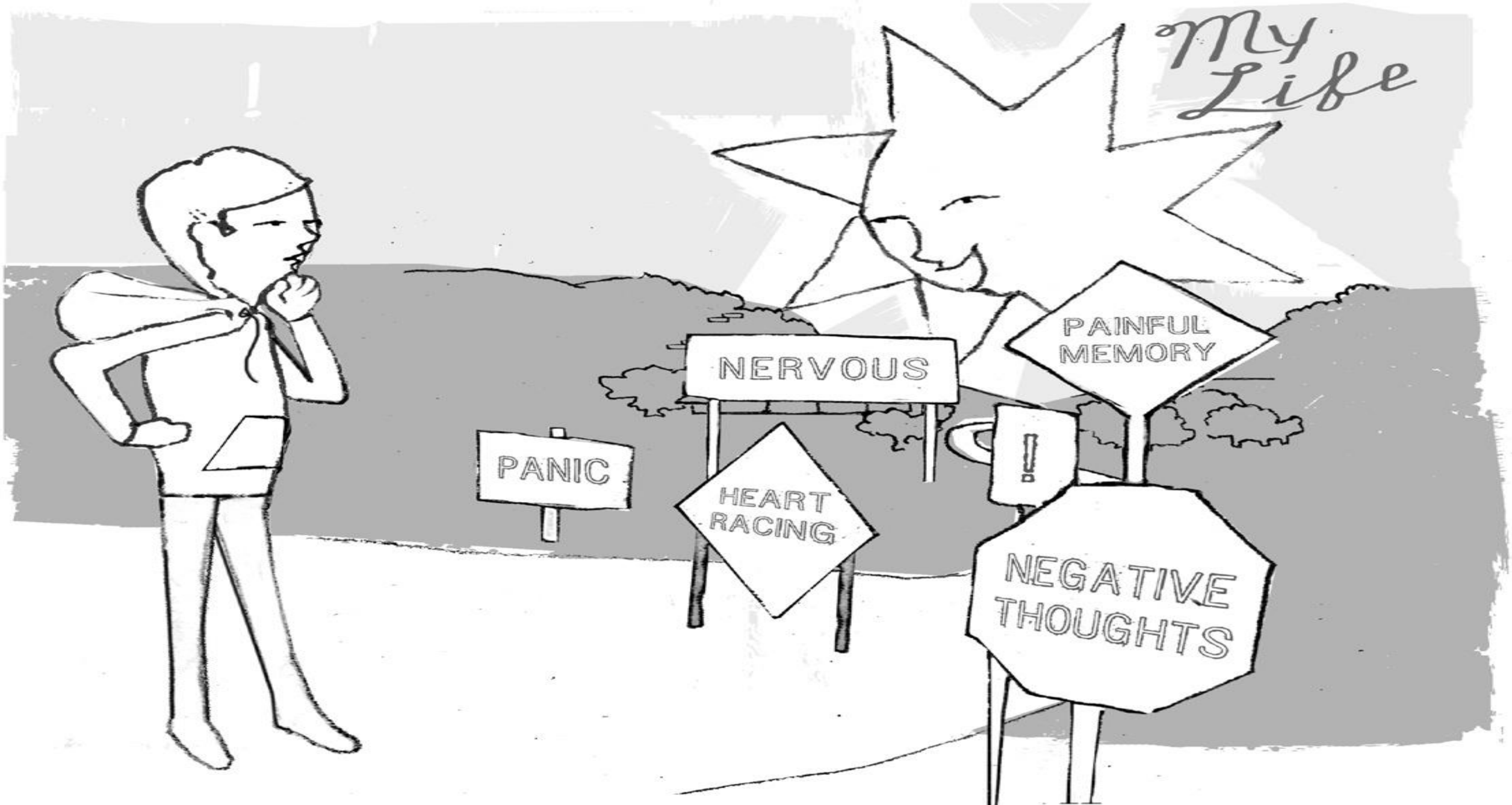
MODEL CIERPIENIA W LĘKU

Część 1

Z czym się ZMAGAMY

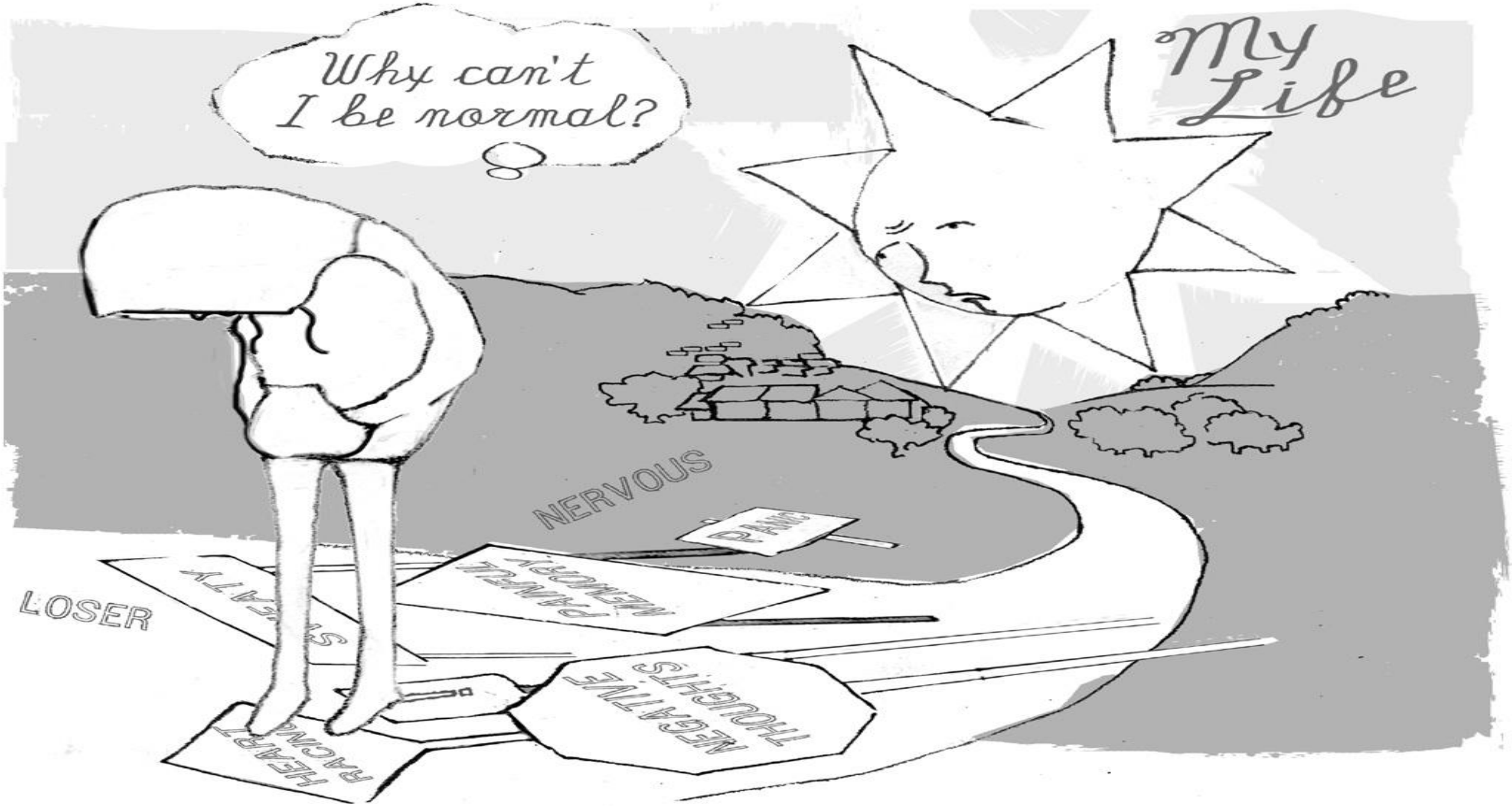
Wyzwanie związane z kondycją ludzką


My Life


My Life
PANIC
NERVOUS
HEART RACING
PAINFUL MEMORY
!
NEGATIVE THOUGHTS

Cope...
breathe...
dispute...
distract...
medicate.
@!*^%#!*@
My Life
NERVOUS
LOSER
SWEATY
PANIC
NEGATIVE THOUGHTS
HEART RACING

My Life
NEGATIVE THOUGHTS
ATY
NFUL
EMORY
PANIC


Why can't I be normal?
My Life
NERVOUS
PANIC
LOSER
PANIC
NEGATIVE THOUGHTS

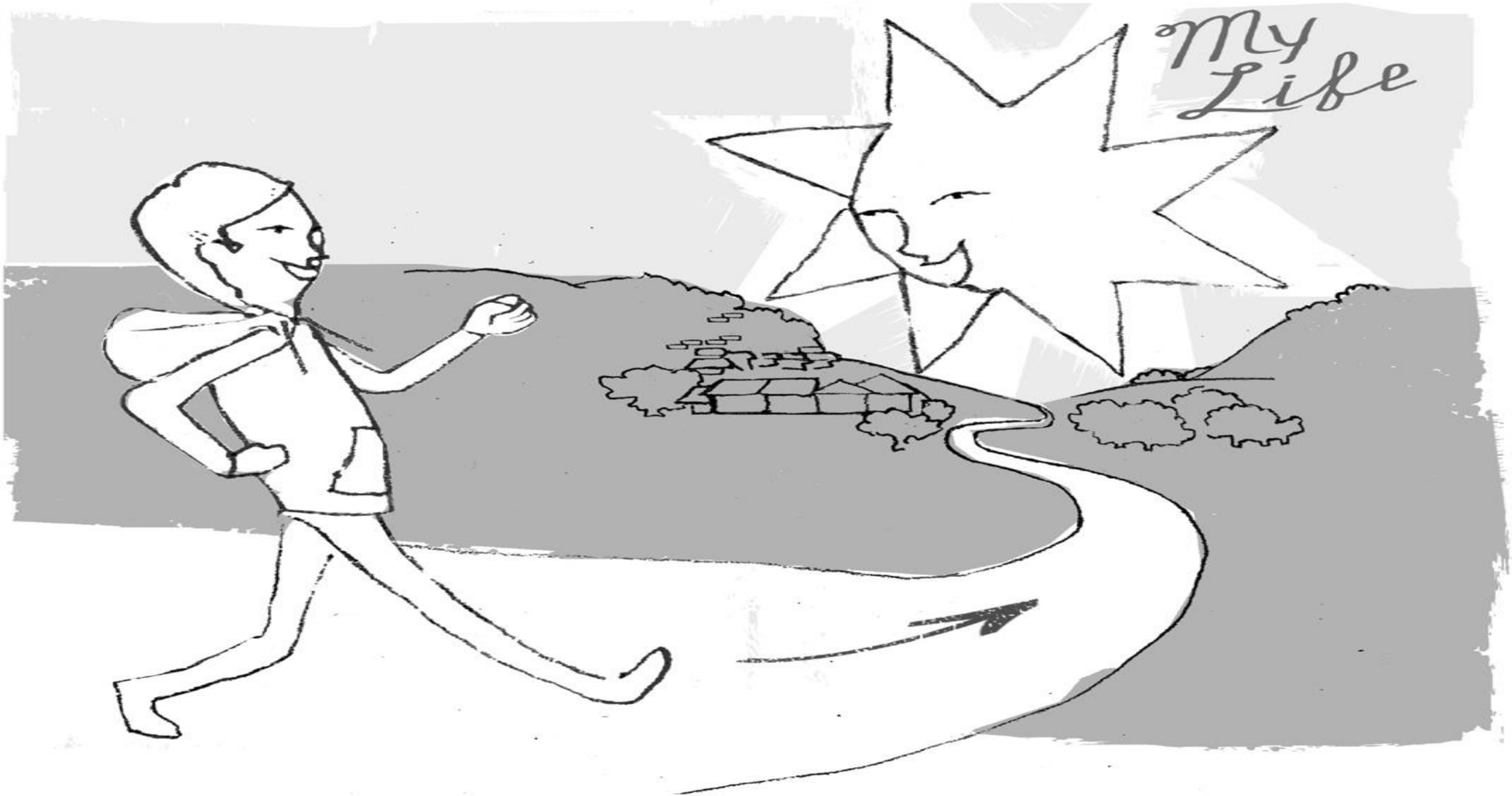
TO NIE LĘK JEST PROBLEMEM

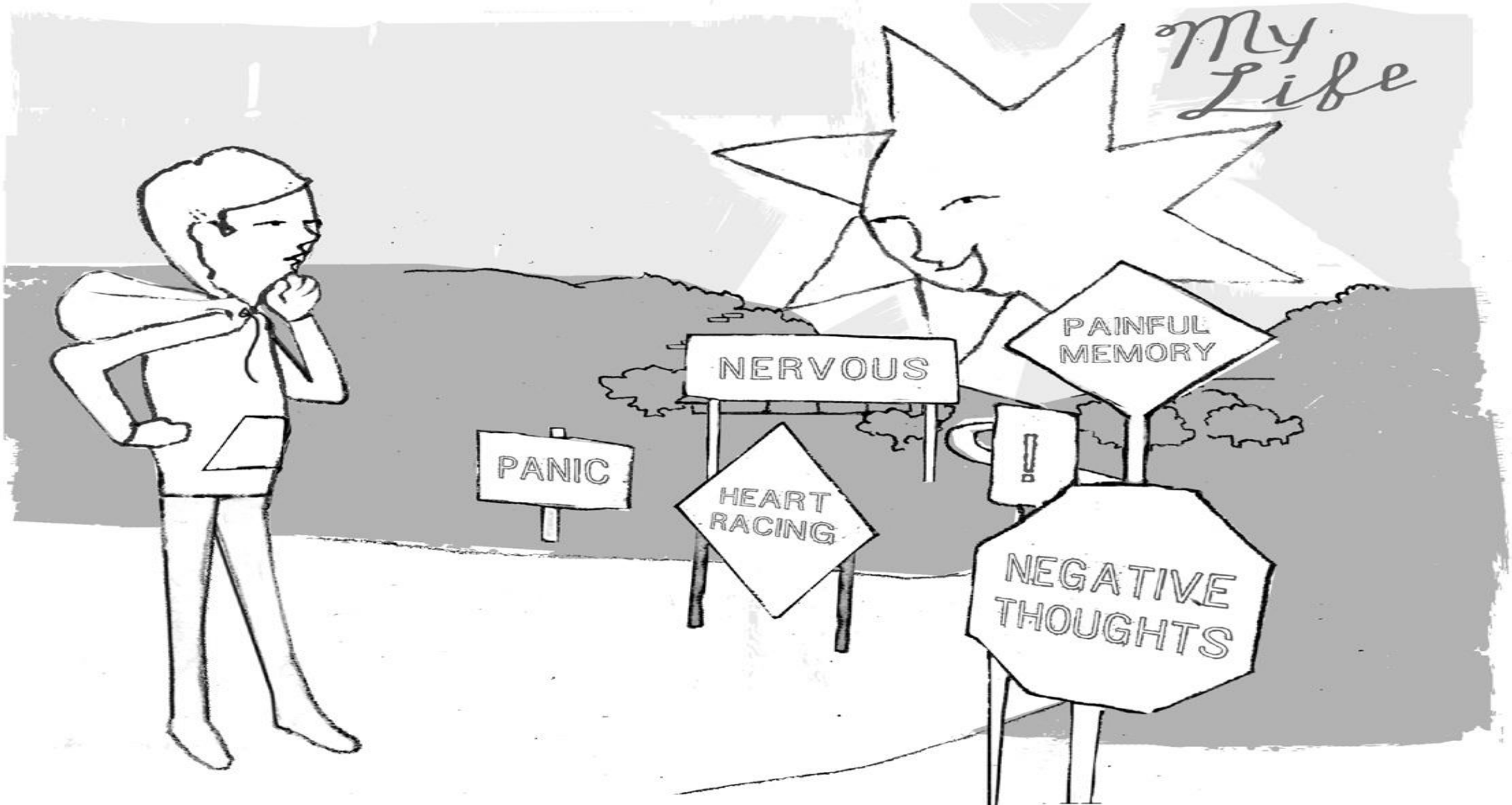
- Problemem jest **zmaganie się z lękiem**
- Problemem jest **fuzja z niepomocnymi myślami**
- Problemem jest **przywiązanie do ograniczających nas narracji**
- Problemem jest **utrata kontaktu z „TU i TERAZ”**
- Problemem jest **niedostrzeganie tego, co ważne**
- Problemem jest **brak działań zgodnych z wartościami**

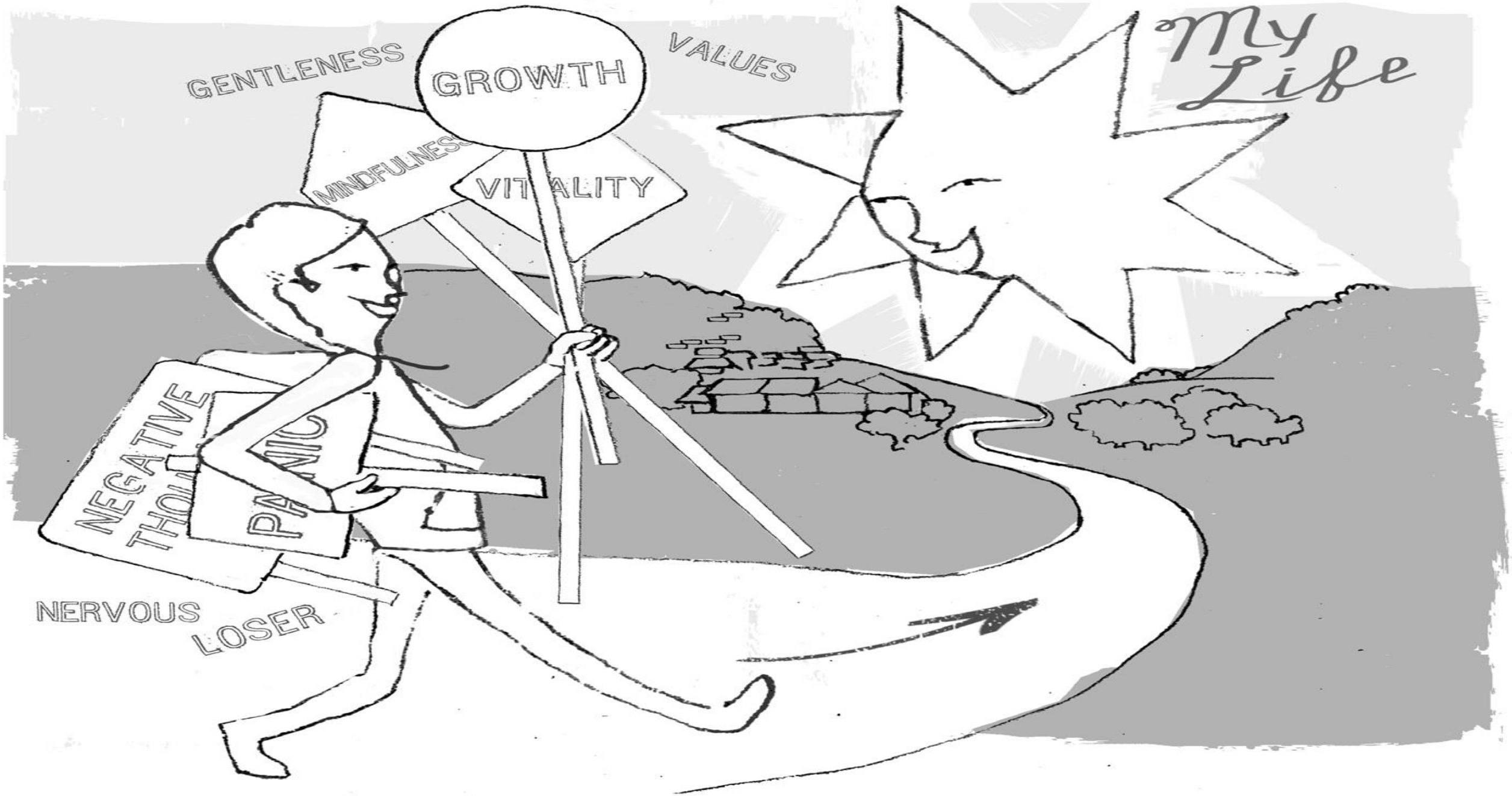
PROBLEMEM JEST…

Alternatywa ACT
DLA DOBREGO ŻYCIA

kiedy życie tworzy przeszkody, problemy i ból


My Life


My Life
PANIC
NERVOUS
HEART RACING
PAINFUL MEMORY
!
NEGATIVE THOUGHTS


GENTLENESS
GROWTH
VALUES
My Life
MINDFULNESS
VITALITY
NEGATIVE THOUGHTS
PANIC
NERVOUS
LOSER

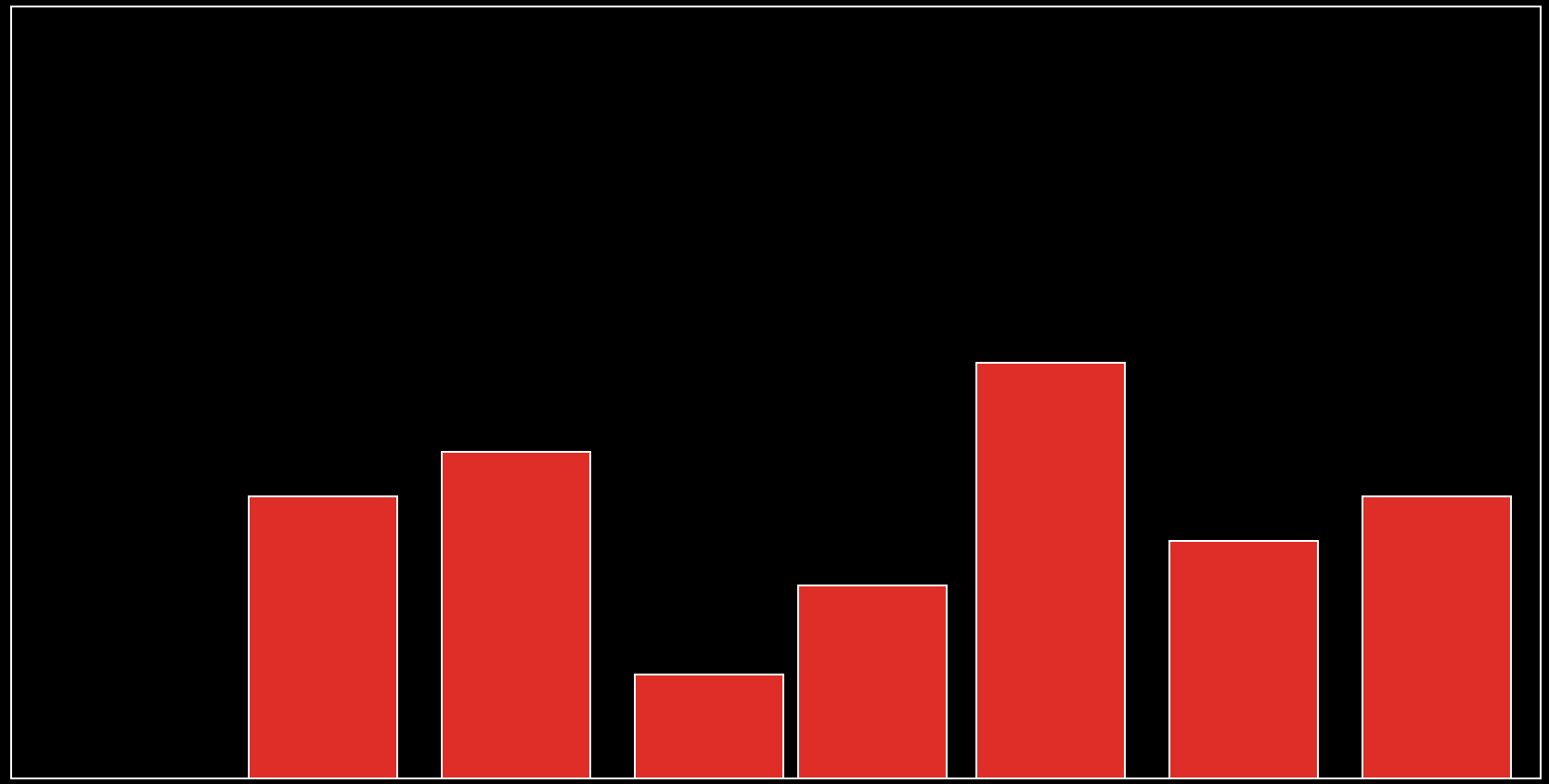
Jest
to
takie
trudne

Dlaczego?

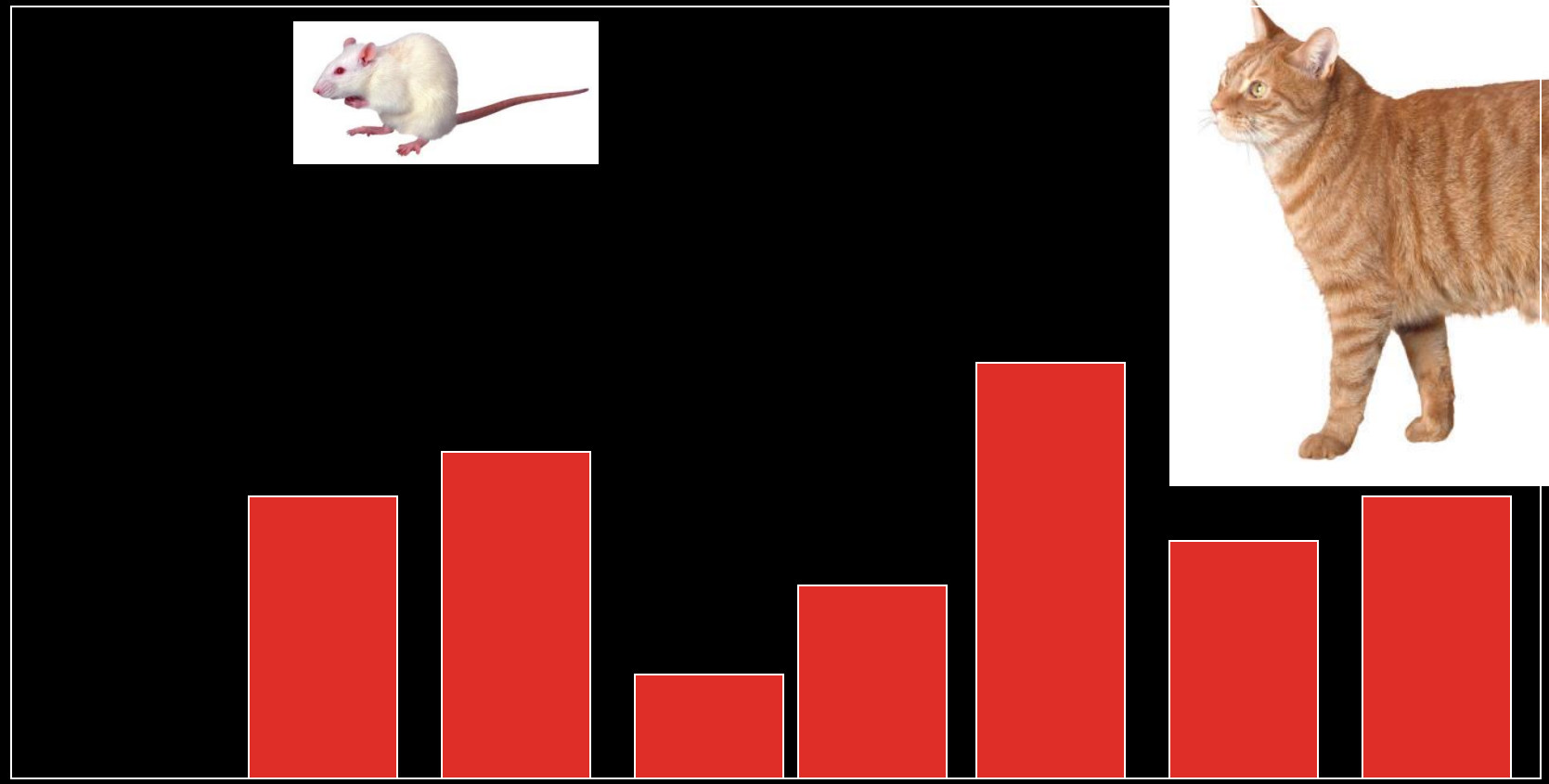
Nieelastyczność psychologiczna

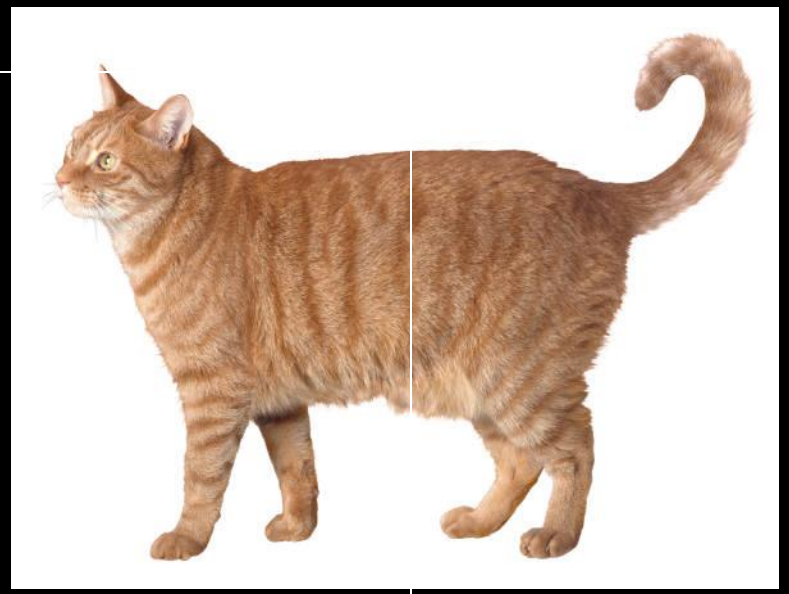
- Dominacja skonceptualizowanej przeszłości i/lub przyszłości budzącej strach
- Brak jasności co do wartości
- Brak działań, impulsywność, trwanie w unikaniu
- Przywiązanie do skonceptualizowanego „ja”
- Fuzja poznawcza
- Unikanie doświadczenia

ELASTYCZNA

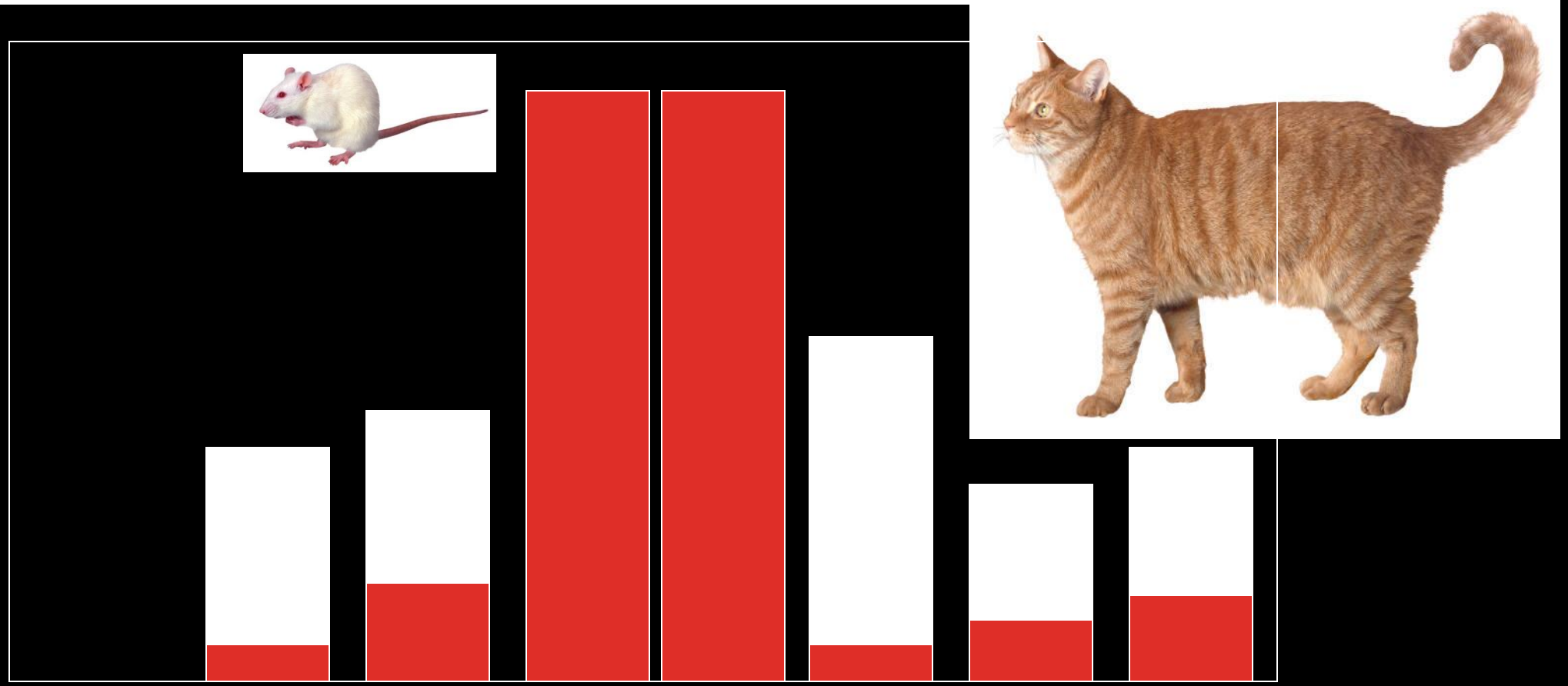


I CO TER A

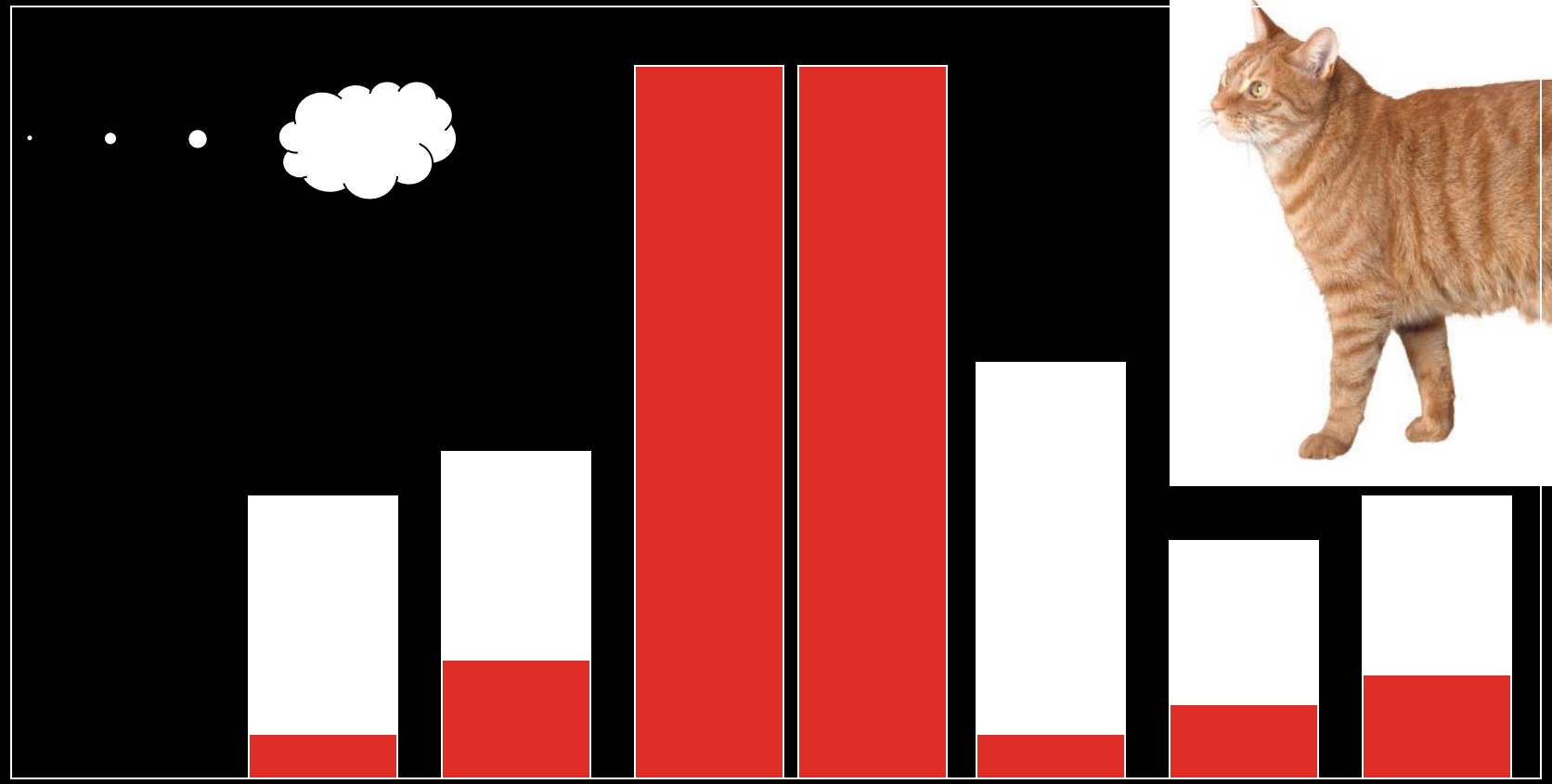


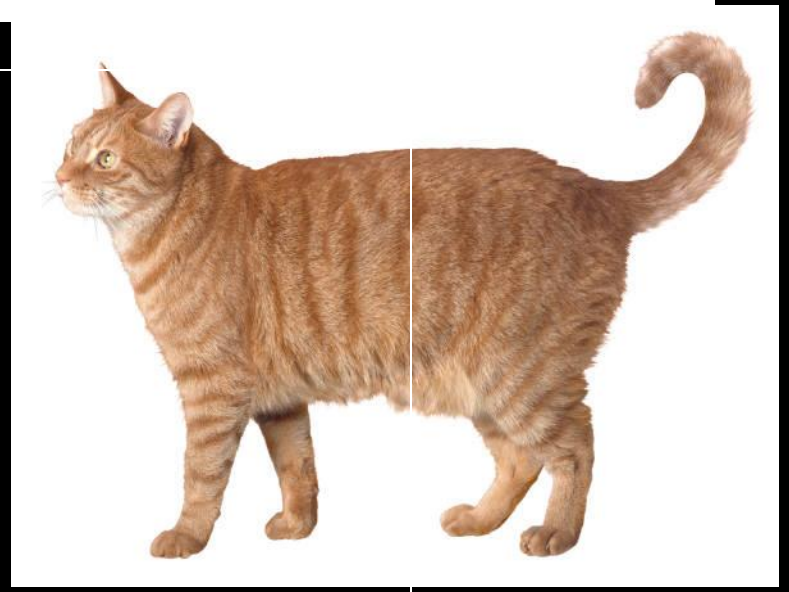


ELASTYCZNOŚĆ BEHAWIORALNA



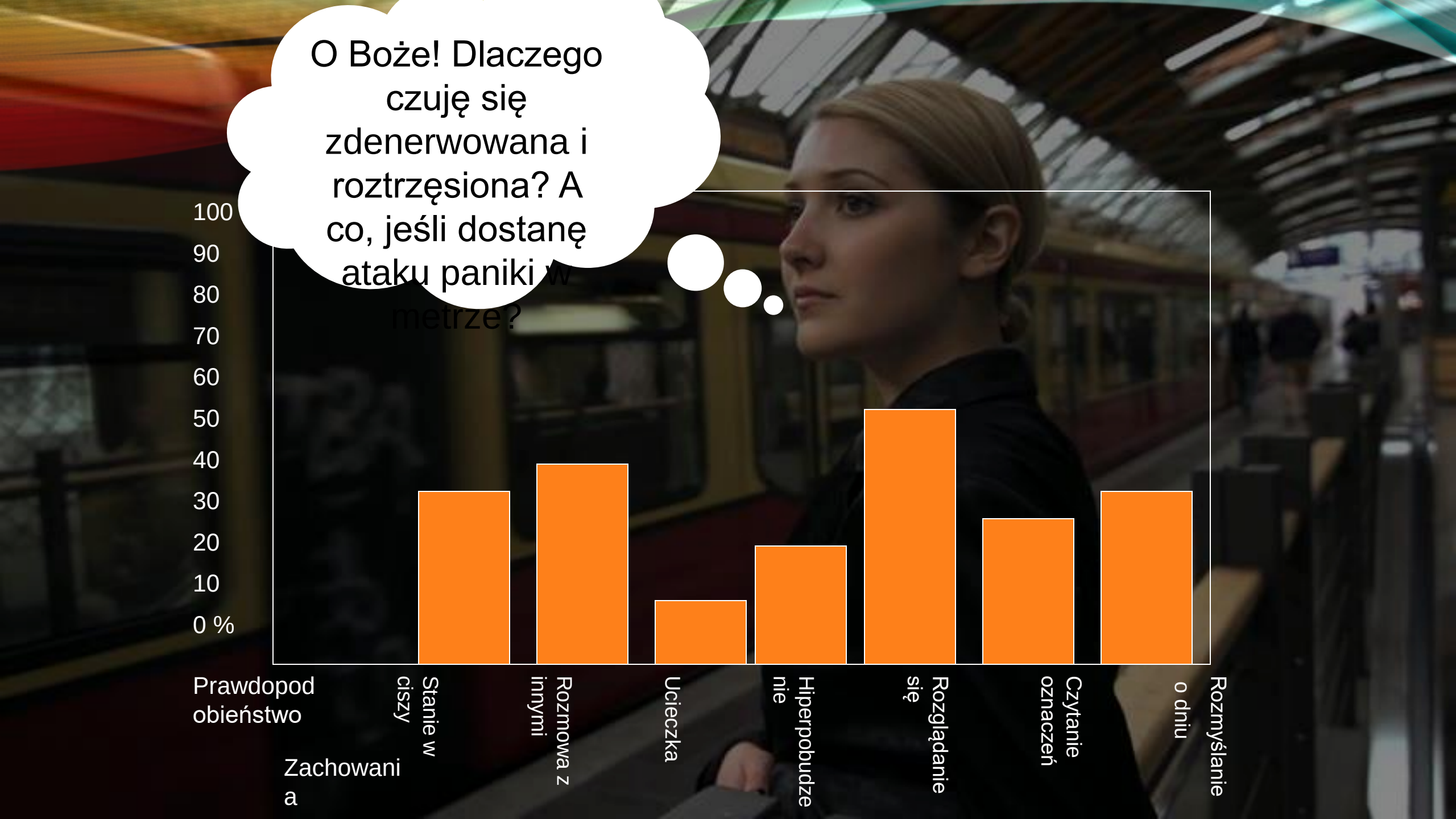
ELASTYCZNOŚĆ BEHAWIORALNA

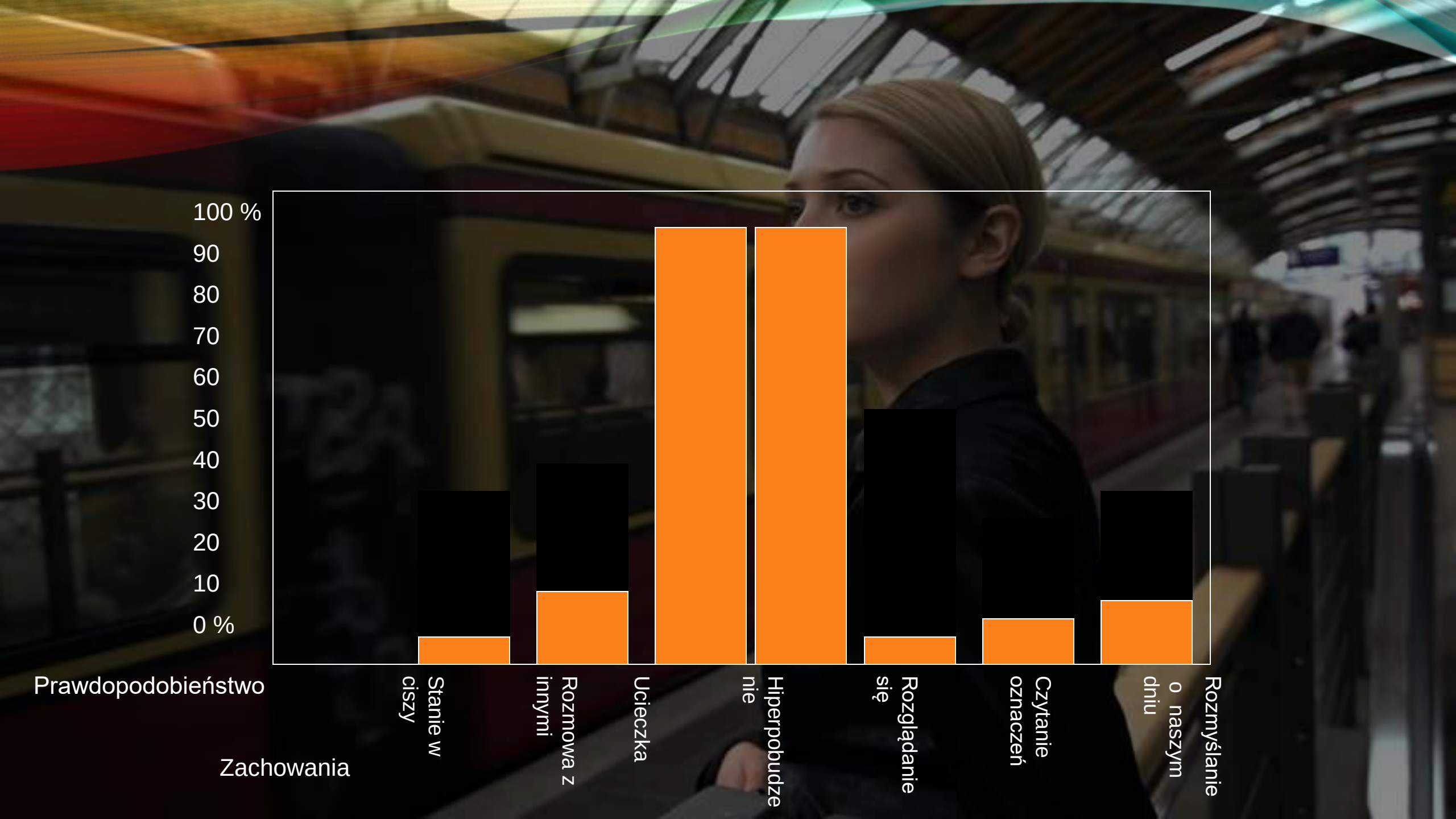


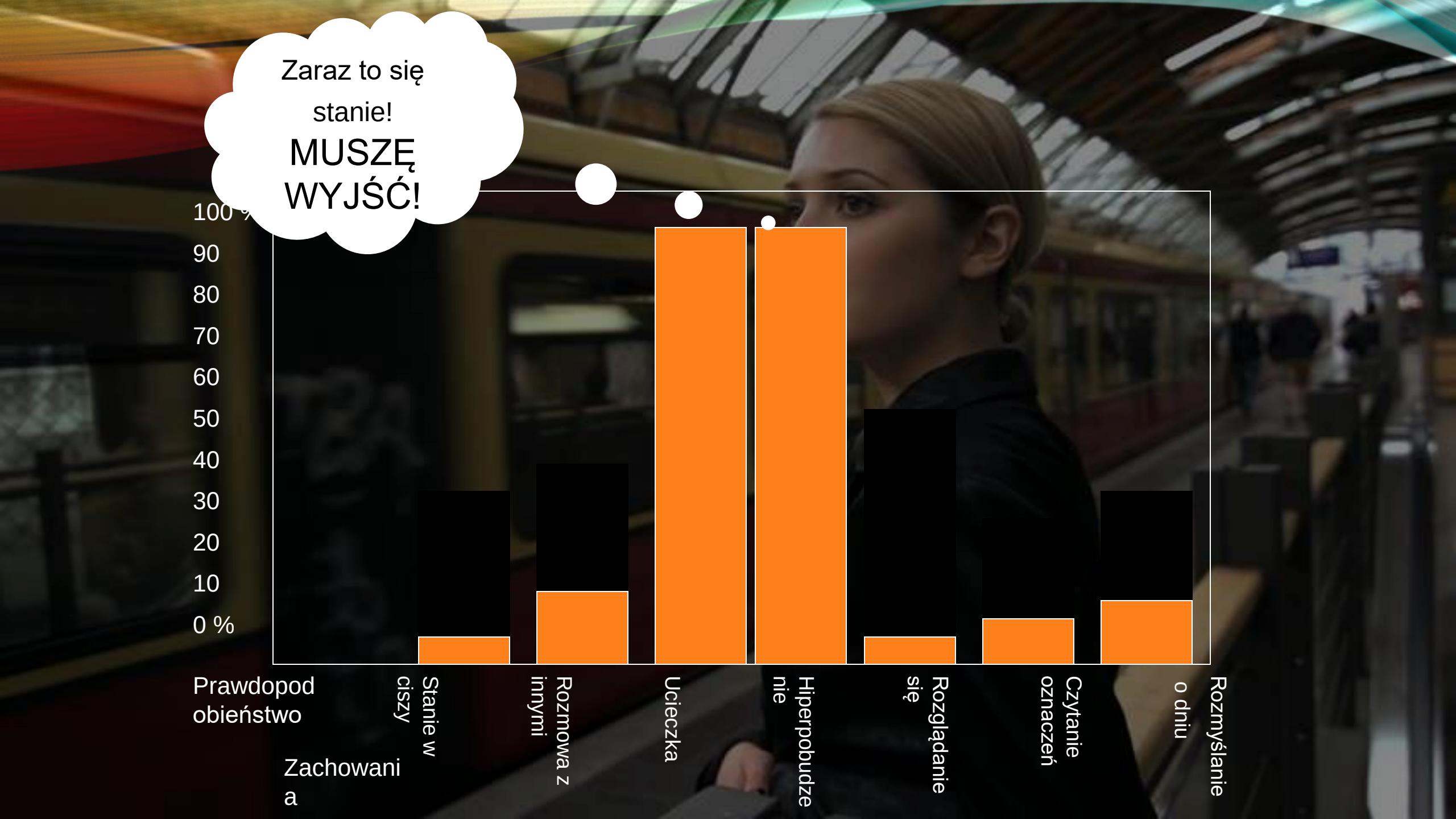


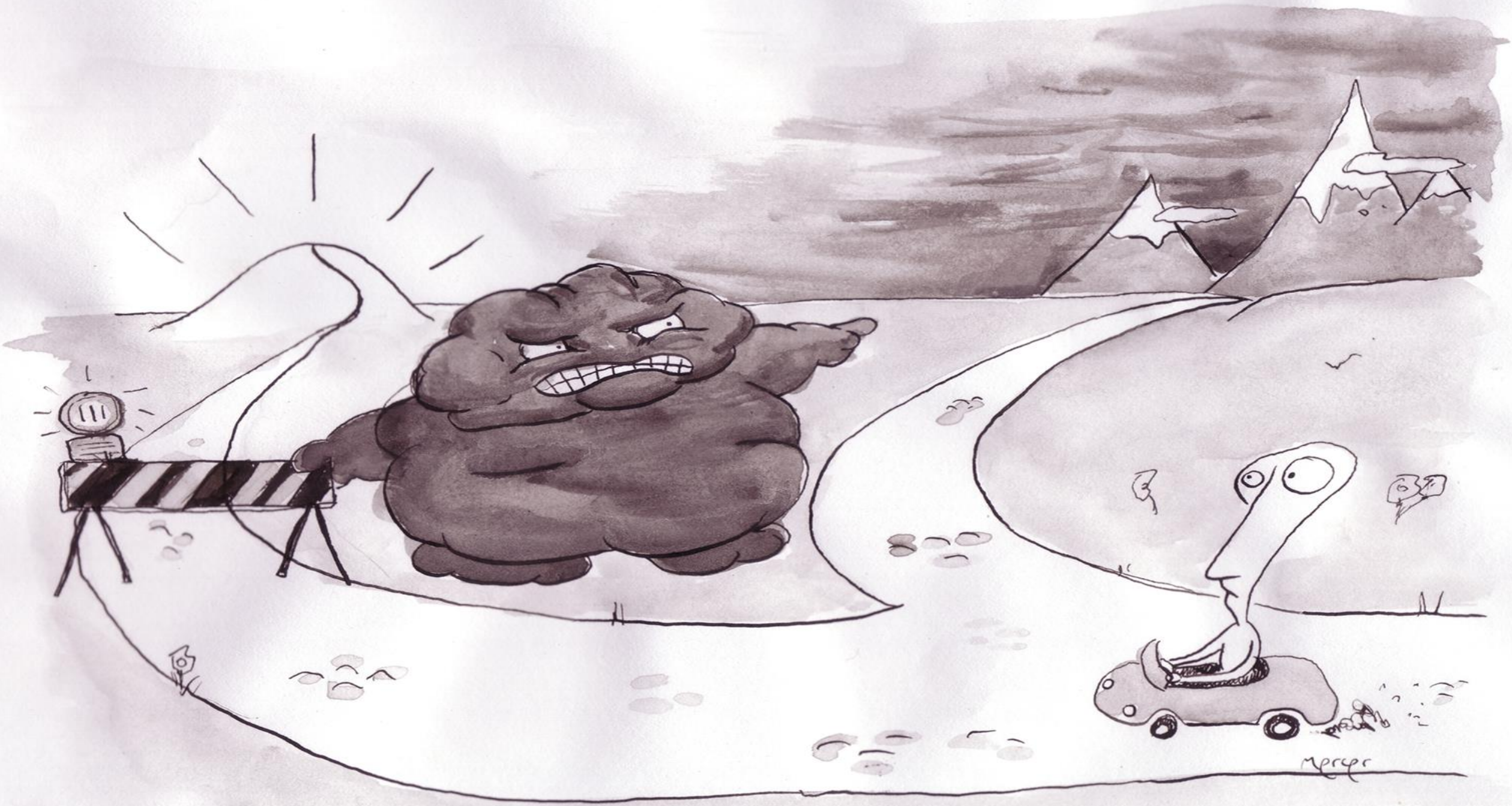
Czyż nie zachowujemy się podobnie?

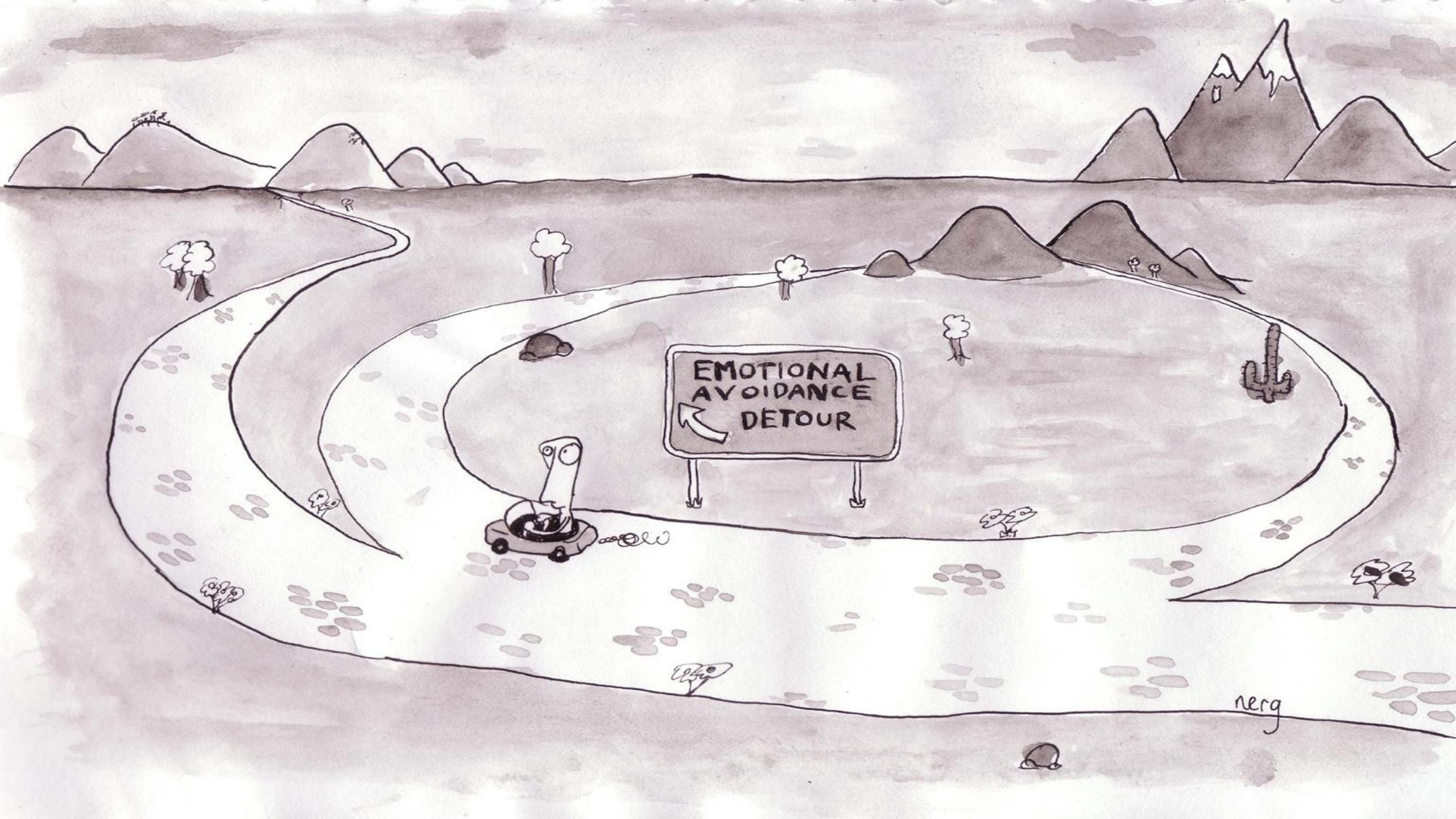
PRZYKŁAD ZACHOWAŃ CZŁOWIEKA


O Boże! Dlaczego czuję się zdenerwowana i roztrzęsiona? A co, jeśli dostanę ataku paniki w metrze?
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0 %
Prawdopodobieństwo
Zachowania
Stanie w ciszy
Rozmowa z innymi
Ucieczka
Hiperpobudzenie
Rozglądanie się
Czytanie oznaczeń
Rozmyślanie o dniu


100 %
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0 %
Prawdopodobieństwo
Zachowania
Stanie w ciszy
Rozmowa z innymi
Ucieczka
Hiperpobudzenie
Rozglądanie się
Czytanie oznaczeń
Rozmyślanie o naszym dniu


Zaraz to się stanie!
MUSZĘ WYJŚĆ!
100 %
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0 %
Prawdopodobieństwo
Zachowania
Stanie w ciszy
Rozmowa z innymi
Ucieczka
Hiperpobudzenie
Rozglądanie się
Czytanie oznaczeń
Rozmyślanie o dniu


Mercer


EMOTIONAL
AVOIDANCE
DETOUR
nerg

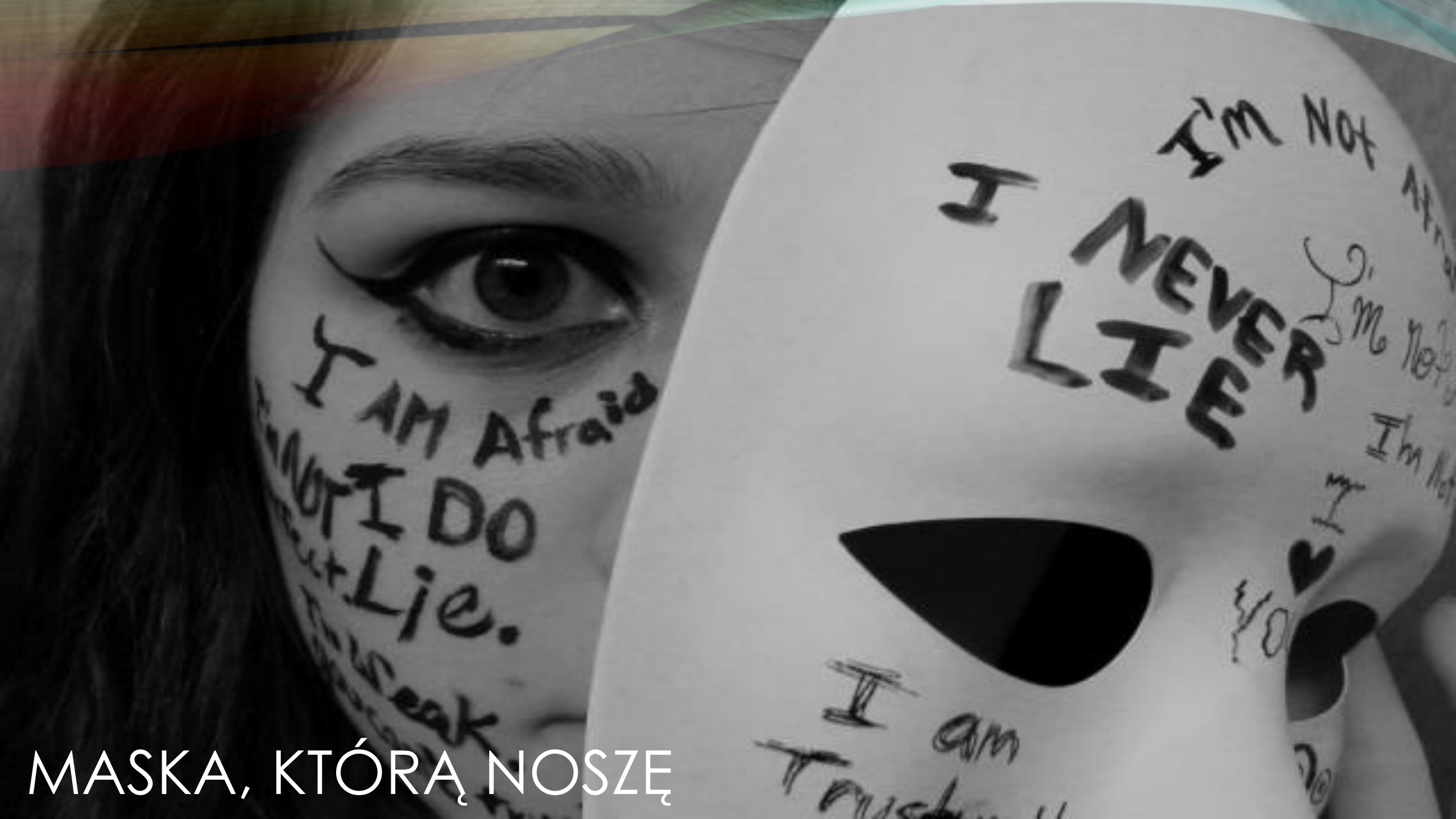
Bycie szczęśliwym jest normalne

Lęk nie jest normalny

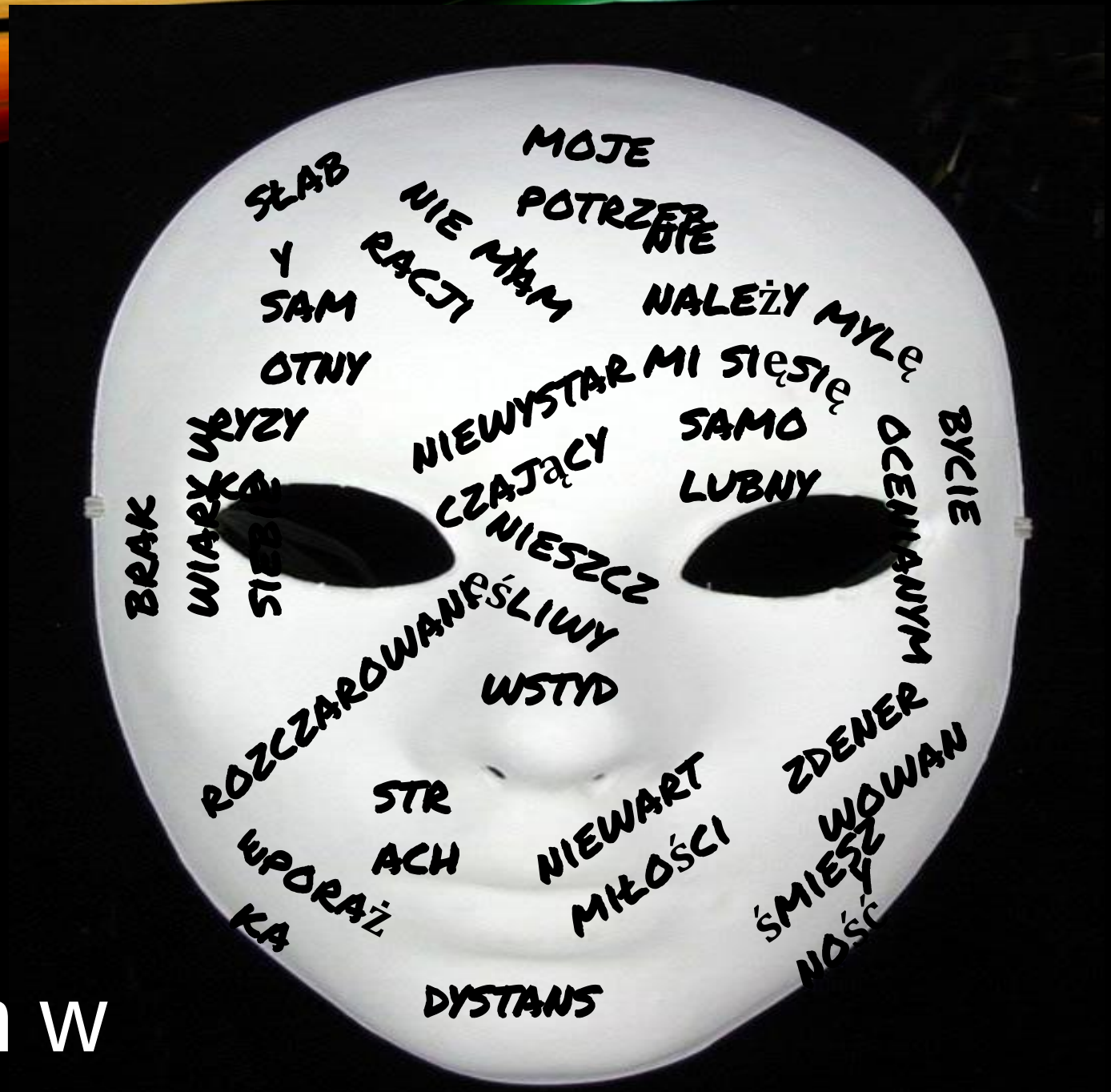
Jest problemem

Jeśli chcesz być szczęśliwy, musisz coś z tym zrobić

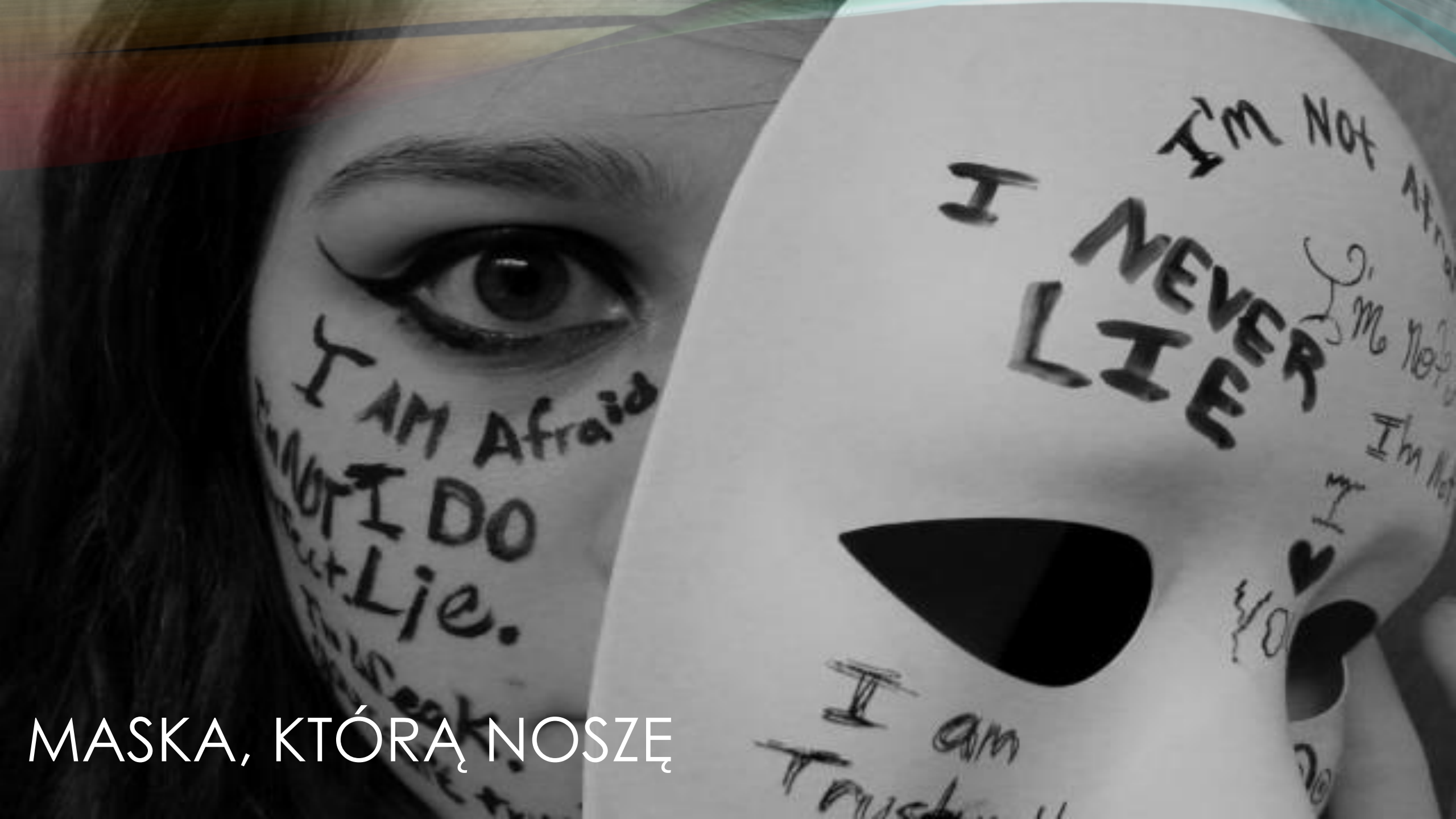
Ta walka może zamienić ból życia w bolesne cierpienie



MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ



Co trzymam w ukryciu



MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ

Życie zaczyna
kręcić się
wokół tego, żeby
nie ryzykować,
i
wokół unikania
autentycznych
aspektów naszego
doświadczenia

I to jest prawdziwy powód do lęku

Co więc możemy z tym zrobić?

TEN MODEL JEST WŁAŚNIE TERAPIA

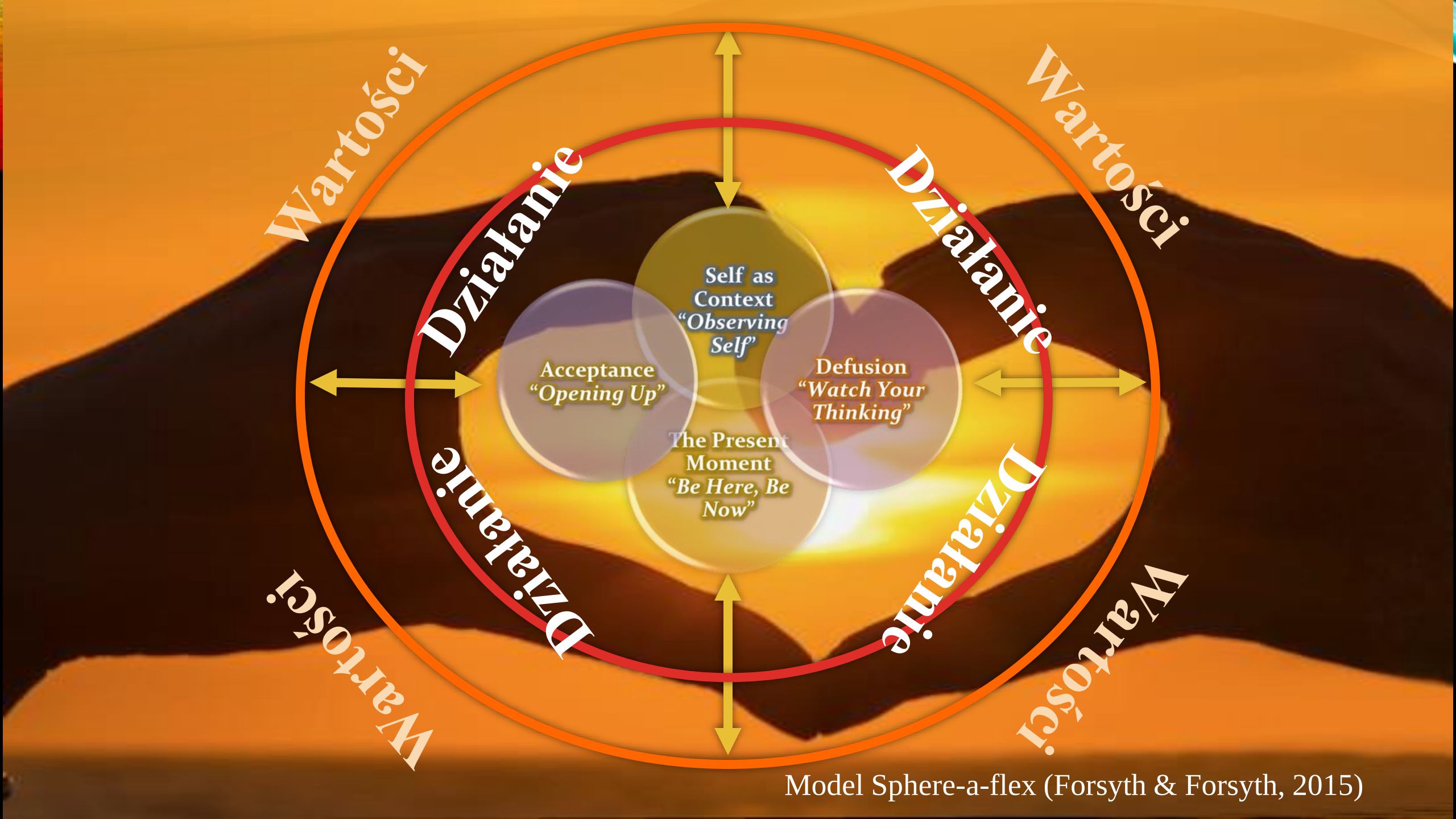
„pełne kontaktowanie się z chwilą obecną jako świadoma istota ludzka i podejmowanie działań w służbie wybranych wartości z tym wszystkim, co pojawia się wewnątrz nas.”

Ból jest nieodzowny, cierpienie jest opcjonalne

DSM – 6 & ICD 12

Specify if

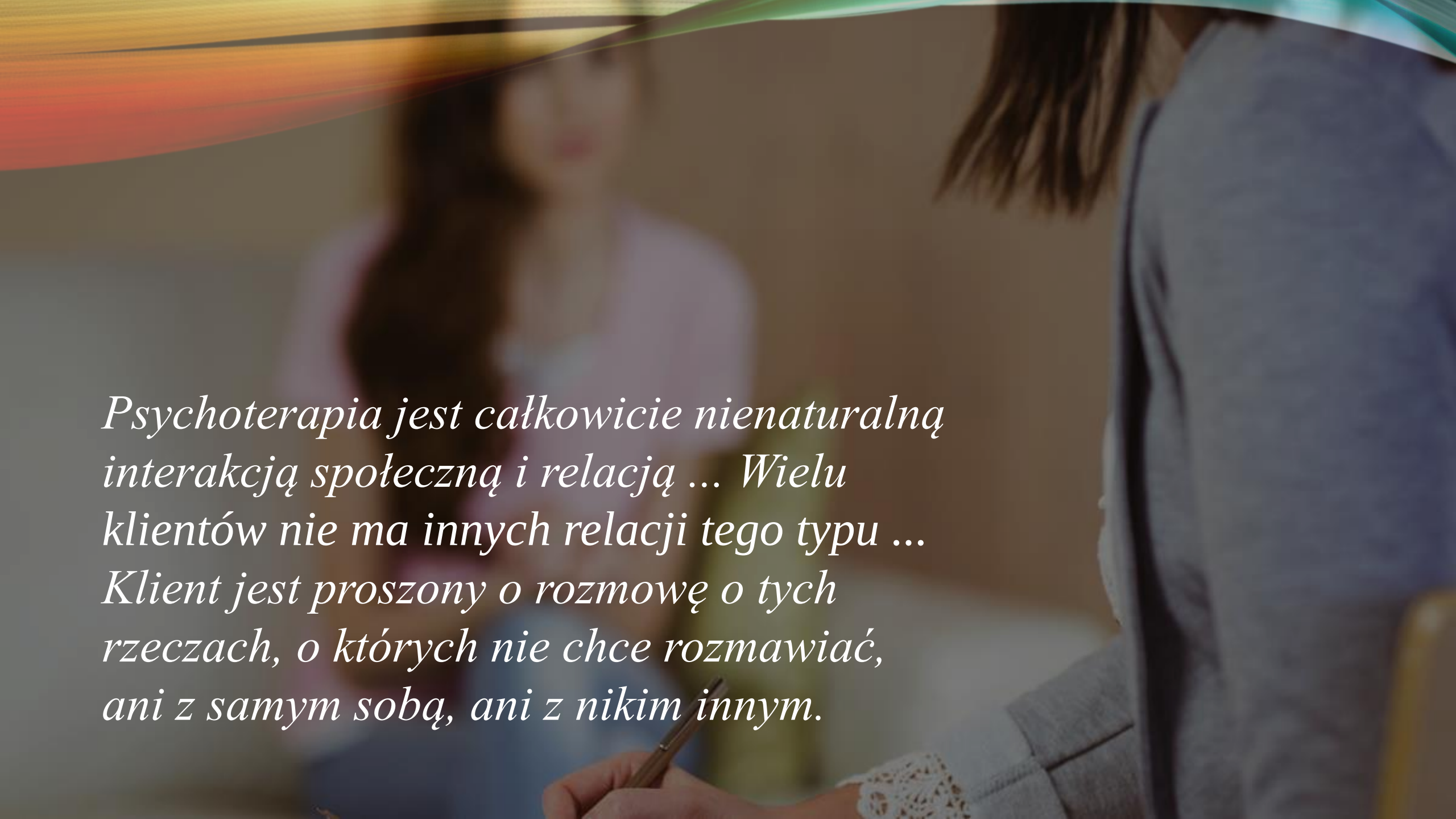
Przejście *od* treści do procesów



Model Sphere-a-flex (Forsyth & Forsyth, 2015)

Koncentracja na funkcji i użyteczności

Słoń w salonie, czyli niewygodna prawda



Psychoterapia jest całkowicie nienaturalną interakcją społeczną i relacją ... Wielu klientów nie ma innych relacji tego typu ... Klient jest proszony o rozmowę o tych rzeczach, o których nie chce rozmawiać, ani z samym sobą, ani z nikim innym.

Naprawdę mam nadzieję, że się otworzy i będzie ze mną szczery.
Co ona bierze?

vulnerable

/ˈvʌln(ə)rəb(ə)l/

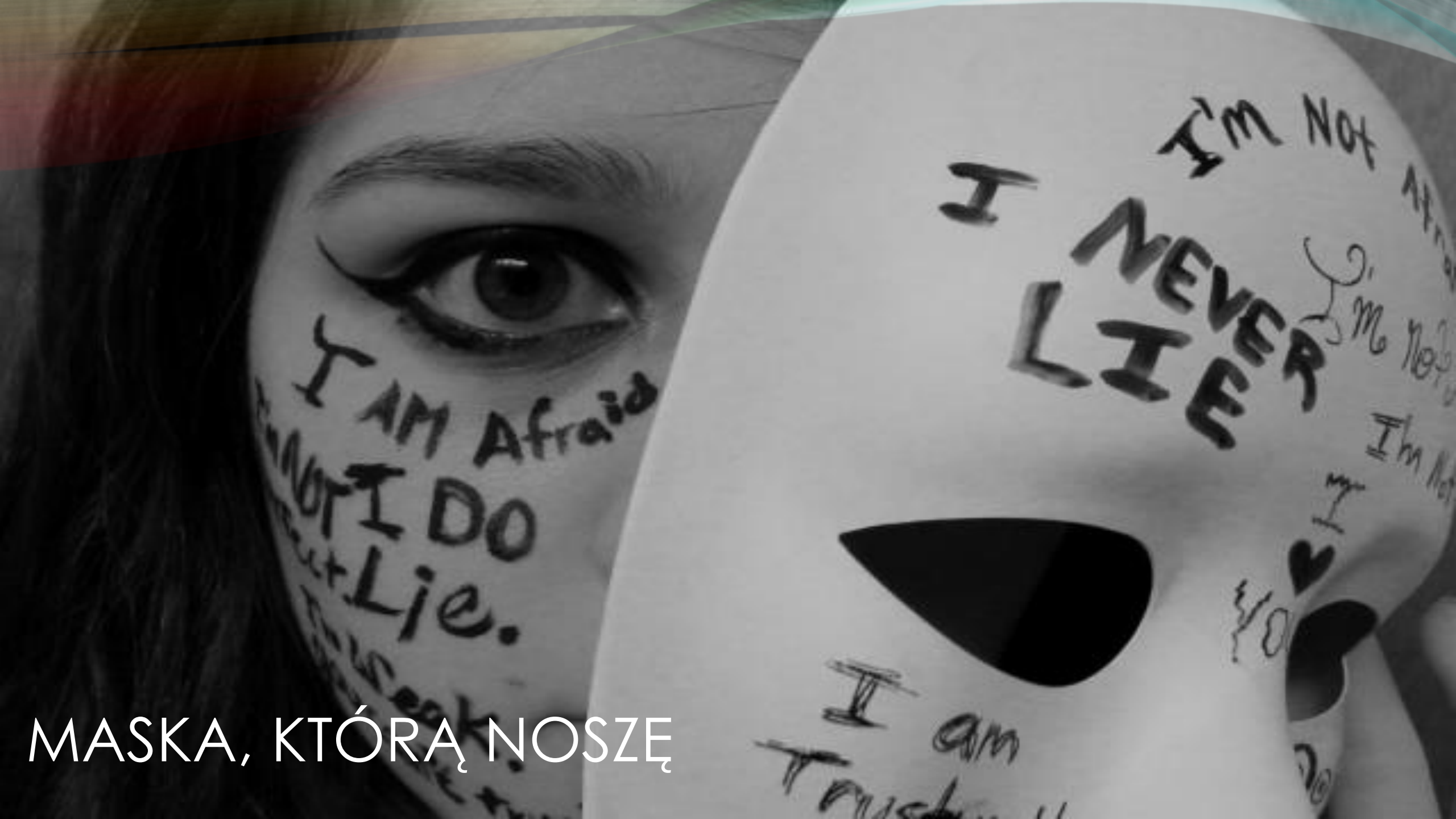
adjective

exposed to the possibility of being attacked or harmed, either physically or emotionally.

"we were in a vulnerable position"

synonyms: in danger, in peril, in jeopardy, at risk, **endangered**, **unsafe**, **unprotected**, ill-protected, **unguarded**; More

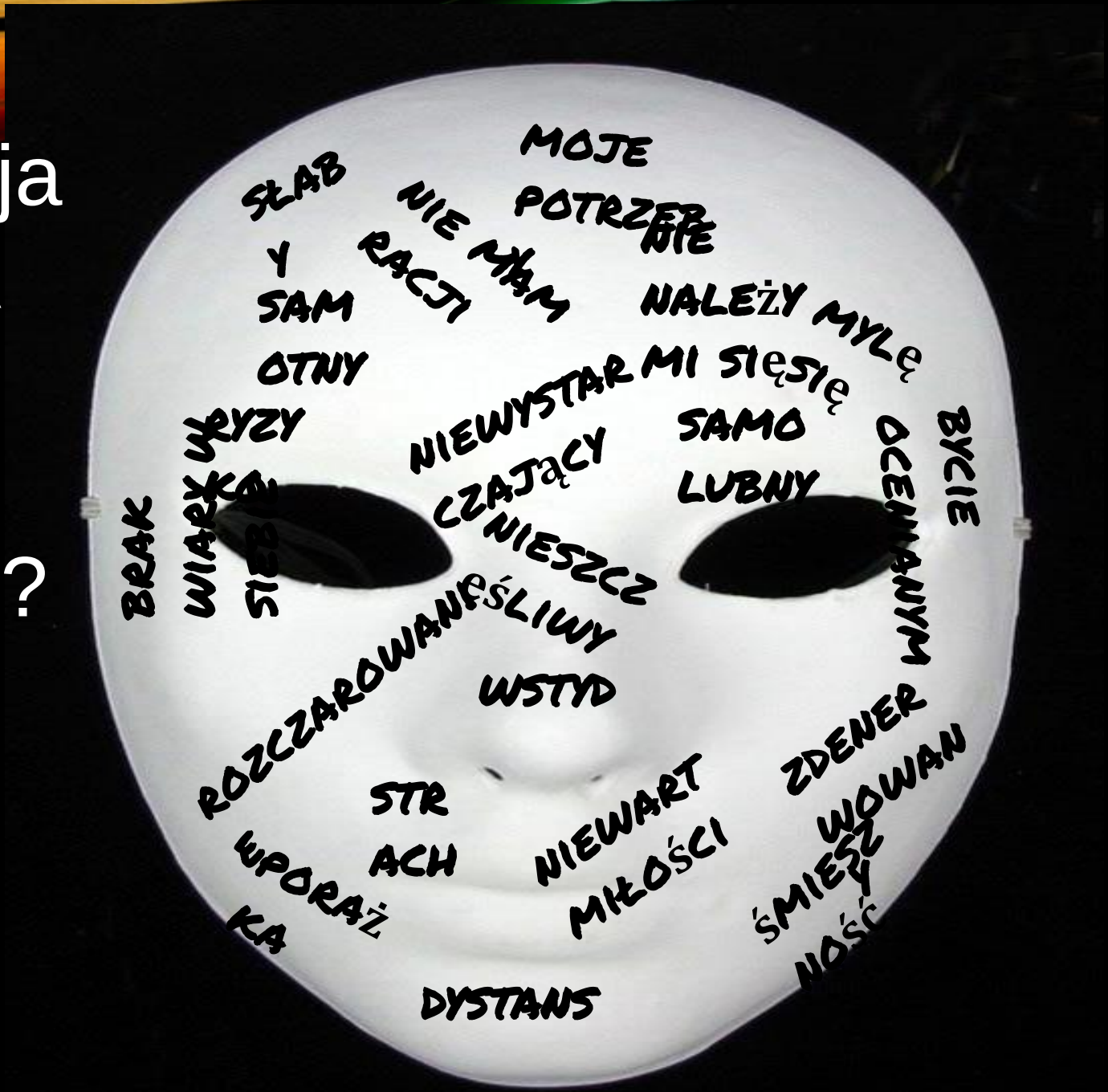
OBAWY STOJĄCE ZA „PROBLEMAMI" ZWIĄZANYMI Z LĘKIEM



MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ

Jaka emocja się pojawia na myśl o ujawnieniu tego innym? Jedno słowo:

_____



Jaka jest twoja relacja z bagażem, który nosisz?

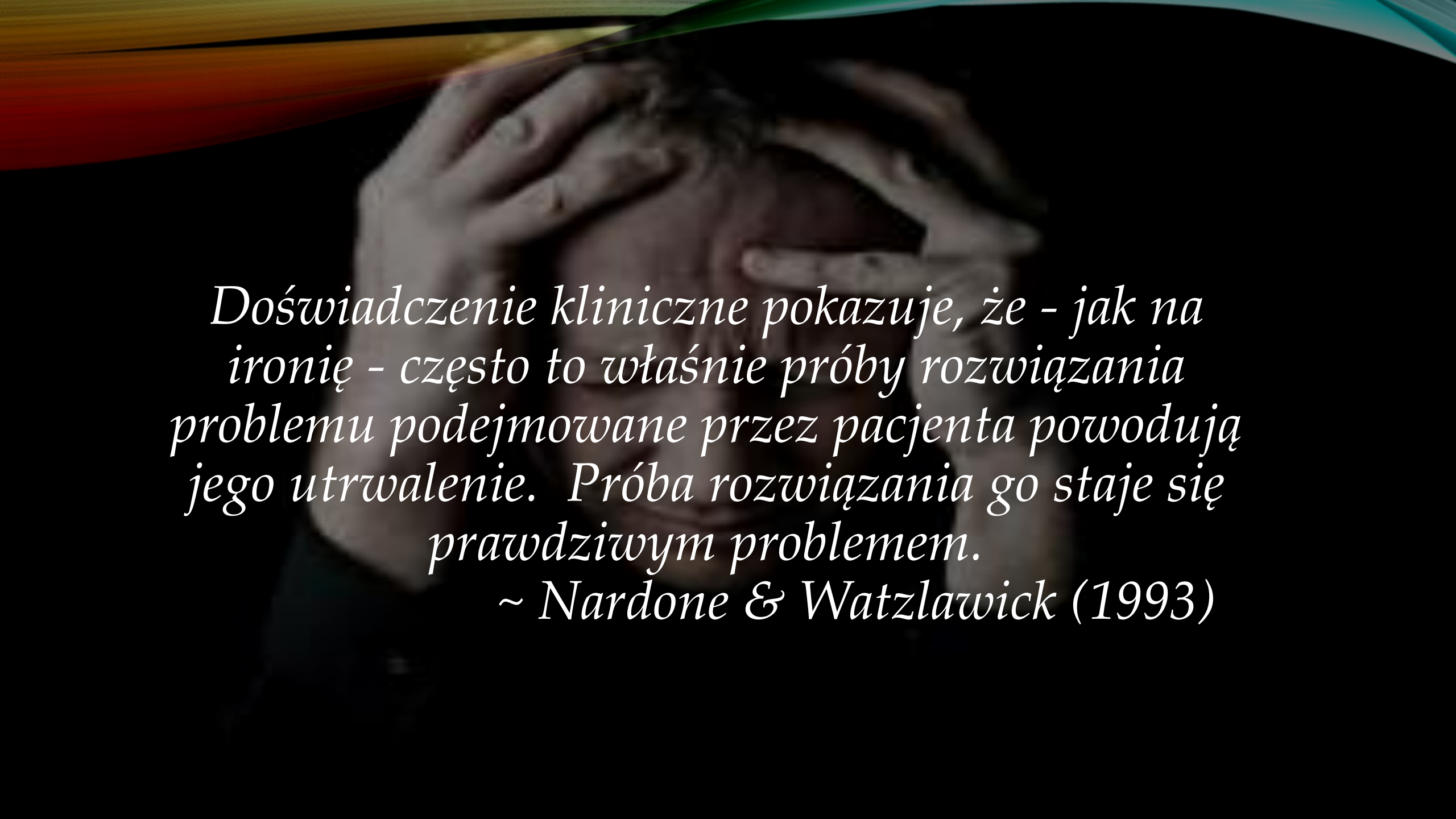
_____

ACT

PRACA Z KREATYWNYM BRAKIEM NADZIEI

Tworzenie przestrzeni na coś nowego

Część 1



Doświadczenie kliniczne pokazuje, że - jak na ironię - często to właśnie próby rozwiązania problemu podejmowane przez pacjenta powodują jego utrwalenie. Próba rozwiązania go staje się prawdziwym problemem.

~ Nardone & Watzlawick (1993)

Typowy punkt wyjścia klientów

Konflikt między zbliżaniem i unikaniem

Agenda naprawy”
i kontrola

Kiedy czujesz, że pracujesz ciężej niż twój klient, jesteś prawdopodobnie wciągnięty w agendę naprawy!

AGENDA „NAPRAWY”

AGENDA „NAPRAWY”

- Jak się cofnąć i zauważyć, że zaczyna nas wciągać?
- Jak pracować z kimś, kto chce, abyśmy go „naprawili”?
- Jak wytworzyć ruch, kiedy nasi klienci tak utknęli, że nie widzą, że mają wszystko, czego potrzebują, aby iść naprzód?
- Przypadek Franka

PYTANIA, KTÓRE PROWADZĄ DO „NAPRAWIANIA”

- Sugerowany komunikat, jaki odbiera klient, brzmi mniej więcej tak: „*Kiedy odpowiem na wszystkie te pytania, mój terapeuta powie mi, co mam robić*”.
  - Oporni klienci nie reagują dobrze na porady... mają swoje kontrargumenty.
  - Wiele osób przychodzi na terapię, ponieważ spojrzeli na oczywiste rozwiązania i przeraziło ich to. Mają nadzieję, że będziesz mieć rozwiązanie, które pozwoli im uniknąć przerażających trudności, jakie przewidują. Zadawanie pytań buduje nadzieję na bezbolesne alternatywne rozwiązanie. Kiedy klienci dochodzą do wniosku, że rozwiązanie zakłada osobiste cierpienie, jesteś dokładnie tam, gdzie zacząłeś - w UTKNIĘCIU.

(1) Kontrola doświadczeniowa

to właśnie ona jest problemem - a nie rozwiązaniem.

(2) Może sprawdzić się *radykalnie* odmiennie podejście!

Kreatywny brak nadziei

1. Czego próbowałeś?
2. Co ci pomogło?
3. Jakie były koszty krótko- i długofalowe?

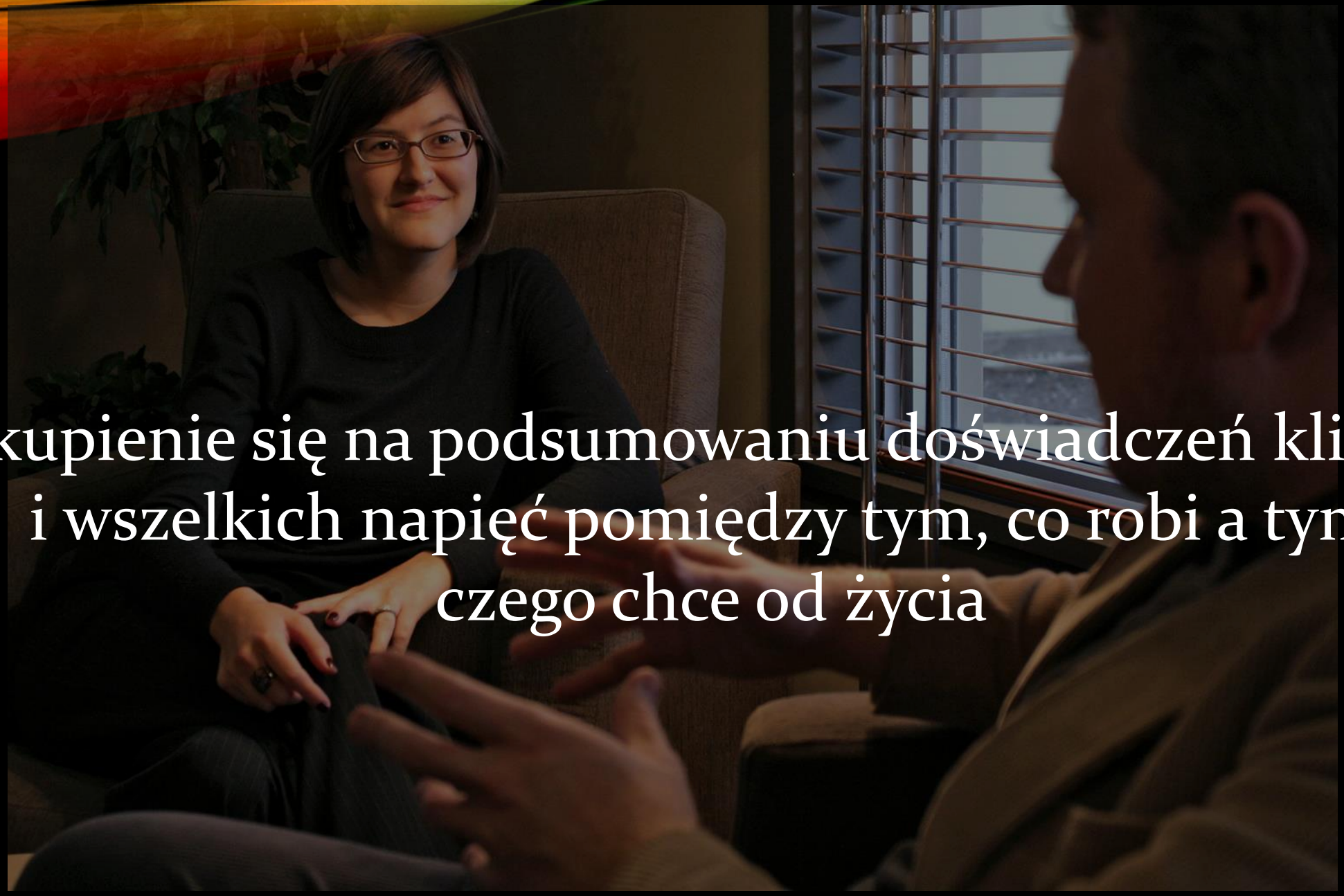
1. Co podpowiada ci twoje doświadczenie?

STRATEGIE KONTROLOWANIA LĘKU

- Uciekanie od czynności lub sytuacji lub unikanie ich
- Tłumienie lub wypieranie niepokojących myśli i uczuć
- Rozproszenie uwagi, działania, próby uniknięcia myślenia lub odczuwania, zmiana sposobu myślenia lub odczuwania
- Przekonywanie samego siebie, że nie czujemy lęku, paniki, strachu czy zmartwienia
- Trzymanie się blisko „bezpiecznych" ludzi, noszenie ze sobą „bezpiecznych" przemdiotów, odprawianie rytuałów
- Rozmowy z przyjacielem lub kimś z rodziny, dawanie upustu emocjom w ich obecności
- Wspieranie grup wsparcia online dla osób z problemami lękowymi
- Czytanie książek pisanych przez ekspertów od problemów z lękiem
- Próby zrozumienia lub rozpracowania tematu lęku
- Sięganie po poradniki oferujące „lepsze" sposoby kontrolowania niepokoju i lęku
- Branie leków, suplementów ziołowych lub spożywanie alkoholu aby uśmierzyć ból
- Chodzenie na psychoterapię... itd.

- Kariera
- Rodzina
- Zdrowie
- Energia
- Uwaga
- Emocjonalnie
- Finansowo
- Społecznie
- Wolność, witalność, spokój ducha

ORAZ KOSZTY

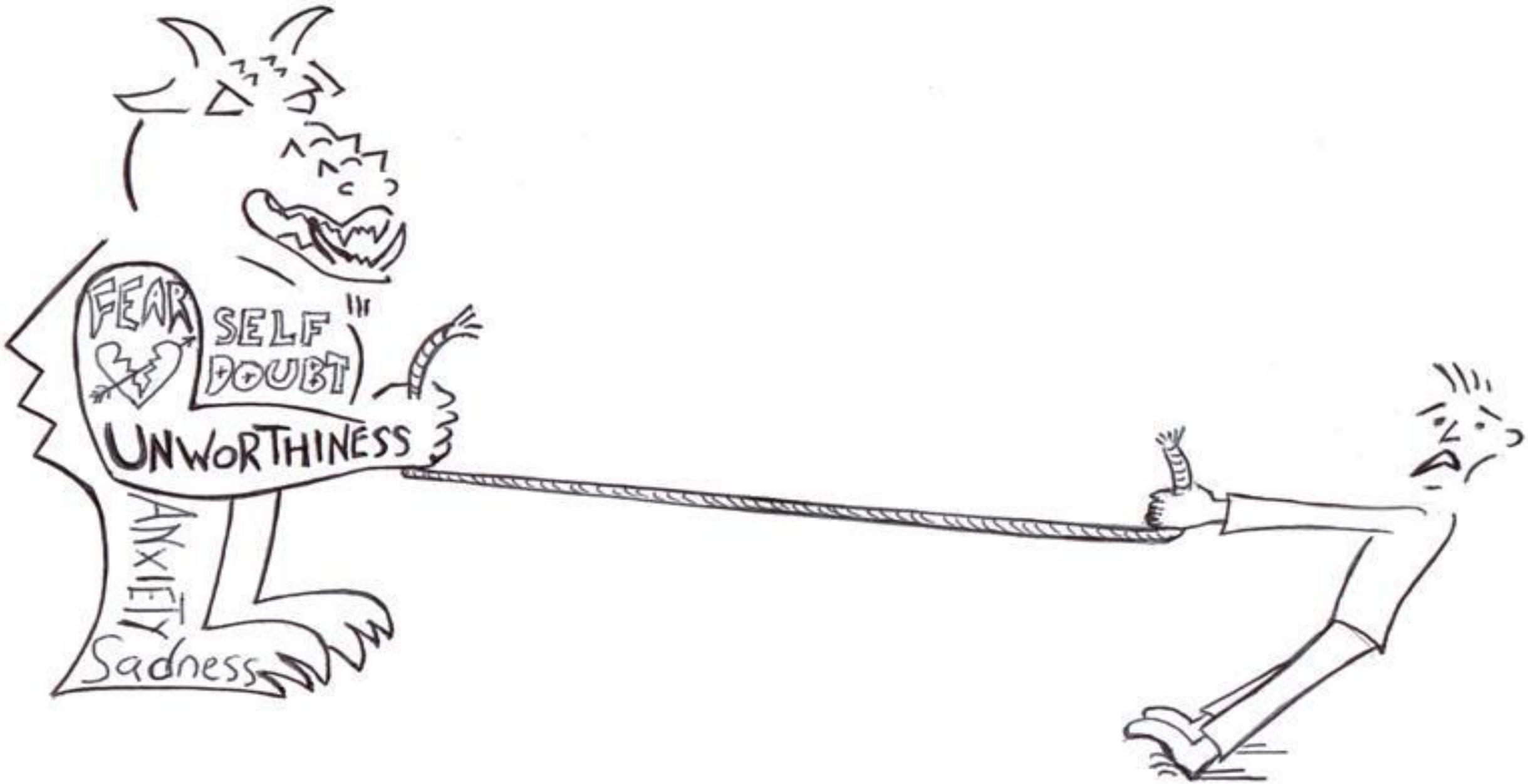


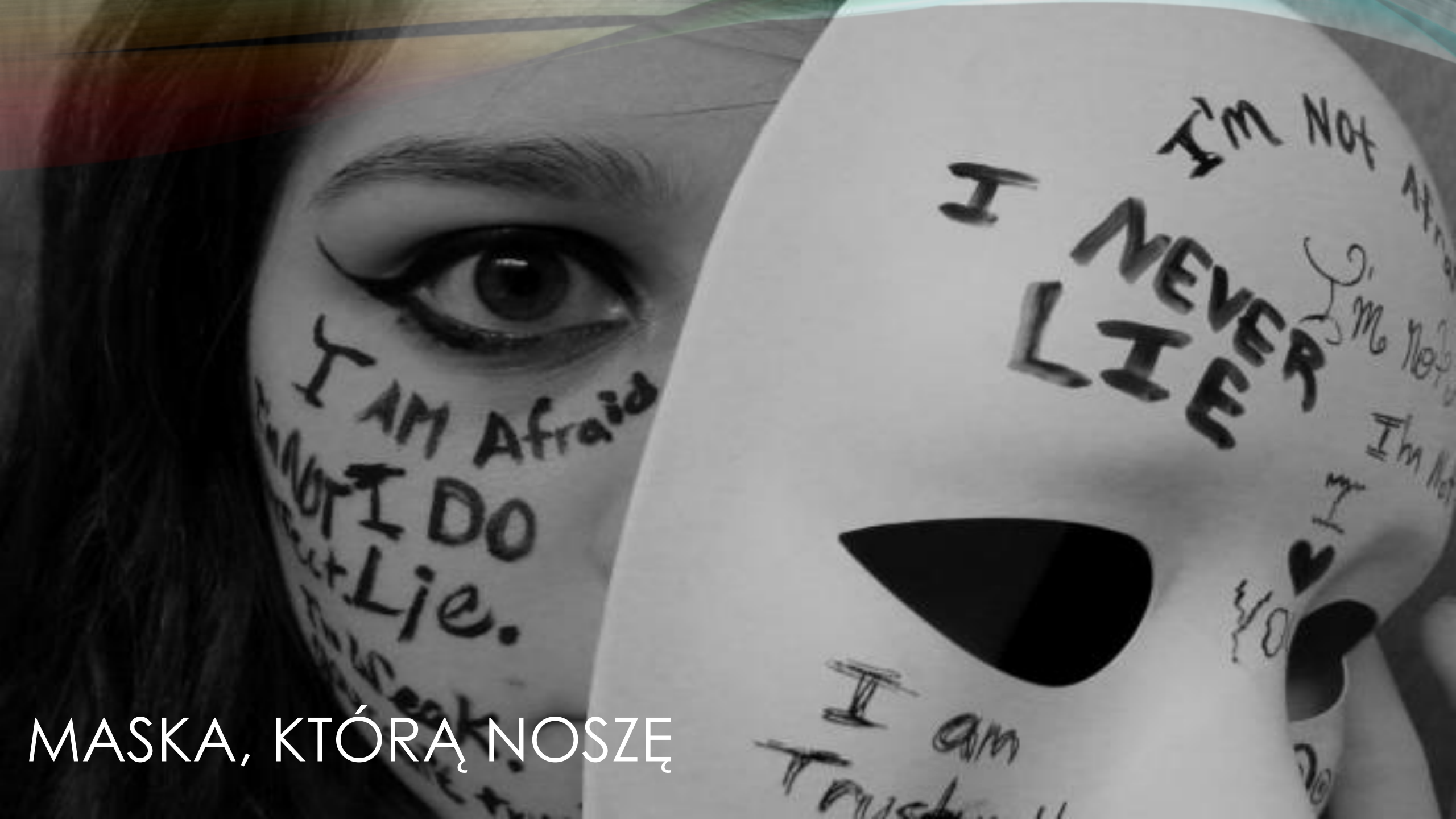
Skupienie się na podsumowaniu doświadczeń klienta i wszelkich napięć pomiędzy tym, co robi a tym, czego chce od życia

Nie wiem....
Nie wiem....
Nie wiem...

Trudni klienci są trudni, po części dlatego, że
przypominają nam o trudnych rzeczach.
~ Kelly G. Wilson

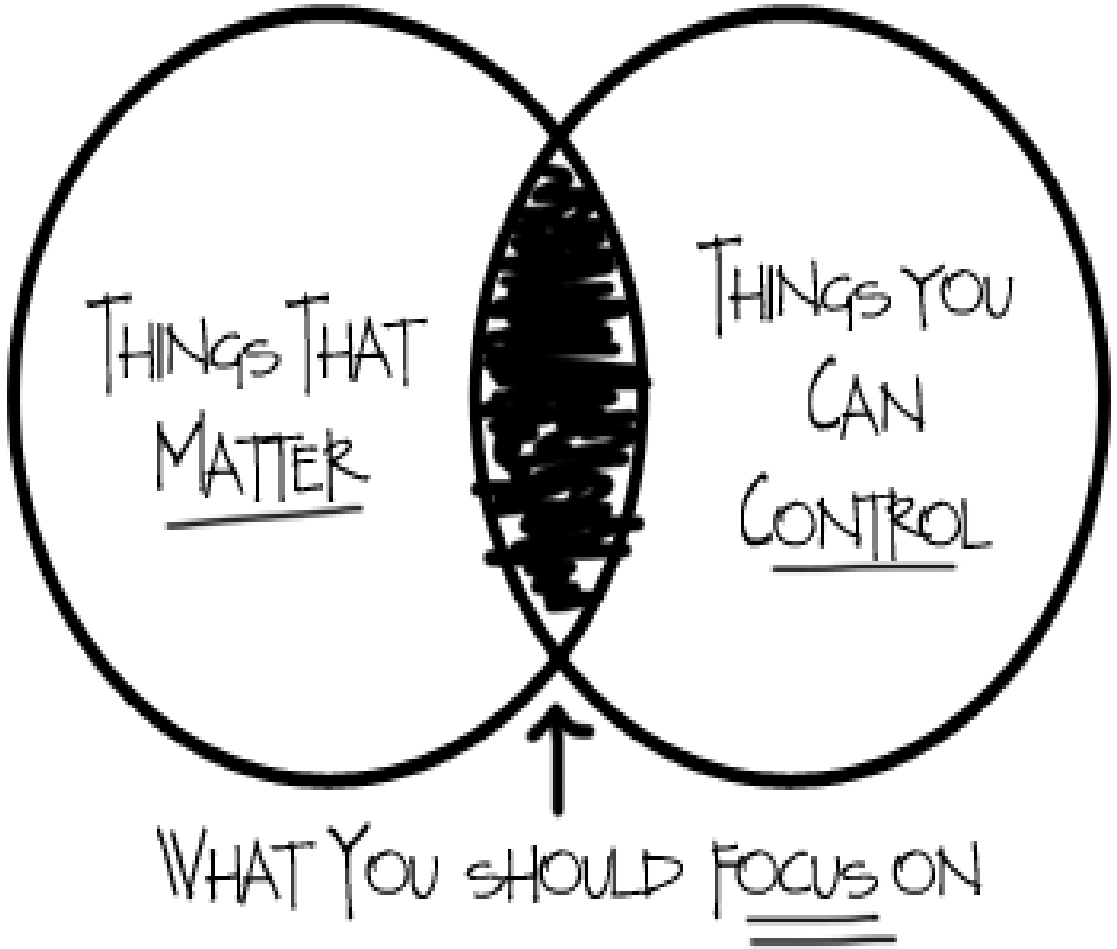
Liczy się doświadczanie
Skup się na doświadczeniach klienta


FEAR
SELF DOUBT
UNWORTHINESS
ANXIETY
Sadness



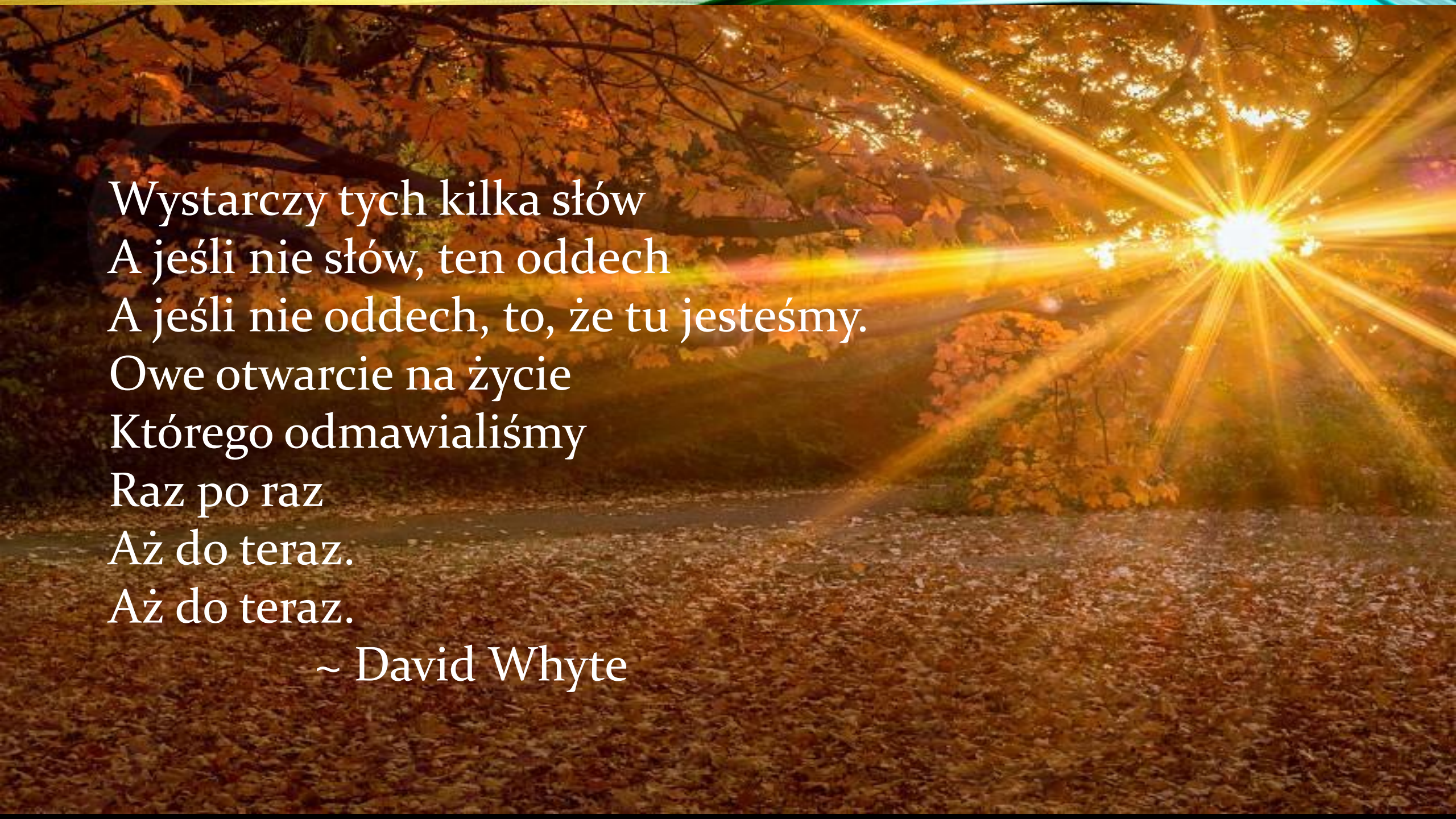
MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ

Co z tym robisz i czy płacisz za to jakąś cenę?


THINGS THAT MATTER
THINGS YOU CAN CONTROL
WHAT YOU SHOULD FOCUS ON

- O to w tym chodzi
  - Stały proces wykrywania strategii, które nie sprawdziły się we własnym doświadczeniu klienta
- Jak to robić
  - Skoncentruj się na użyteczności i 4 pytaniach
  - Określ długoterminowe koszty/krótkoterminowe korzyści z walki
  - Powracaj do użyteczności i doświadczeń klienta
- I pamiętaj
  - Kontrola nie sprawdza się najlepiej, gdy stosuje się ją do tego, co dzieje się wewnątrz umysłu i ciała.
  - Odpuszczenie tworzy przestrzeń dla czegoś nowego. To jest coś, co napawa nadzieją!

PODSUMOWANIE KREATYWNEGO BRAKU NADZIEI



Wystarczy tych kilka słów
A jeśli nie słów, ten oddech
A jeśli nie oddech, to, że tu jesteśmy.
Owe otwarcie na życie
Którego odmawialiśmy
Raz po raz
Aż do teraz.
Aż do teraz.

~ David Whyte

PODSUMOWANIE DNIA 1

Komentarze i pytania

ACT

SKUTECZNA PRACA Z WARTOŚCIAMI

Co jest ważne i co staje nam na przeszkodzie

Część 2 - dzień 2

Dlaczego akurat wartości?

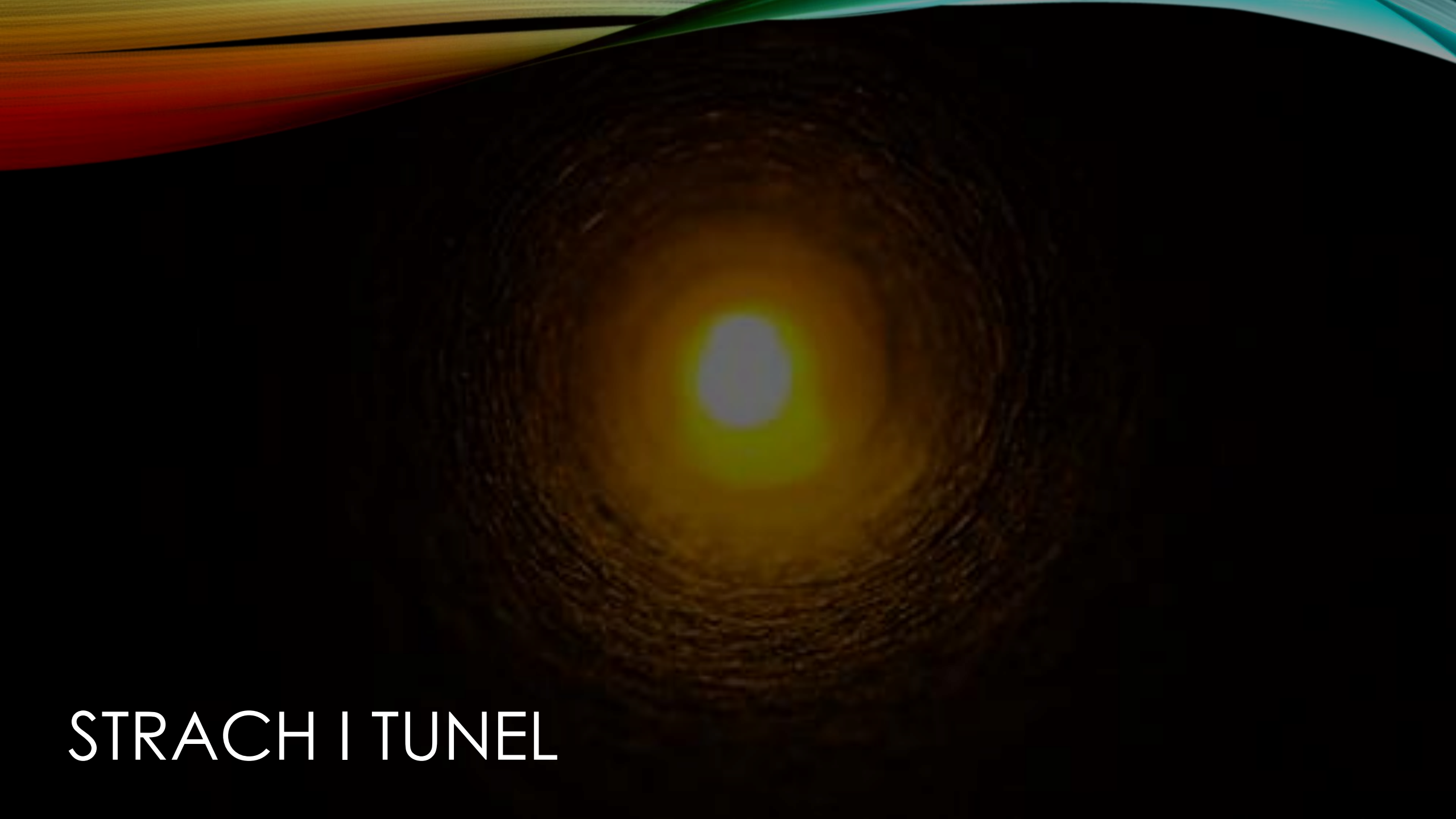
WARTOŚCI JAKO OBRANY KIERUNEK

Co cię prowadzi?

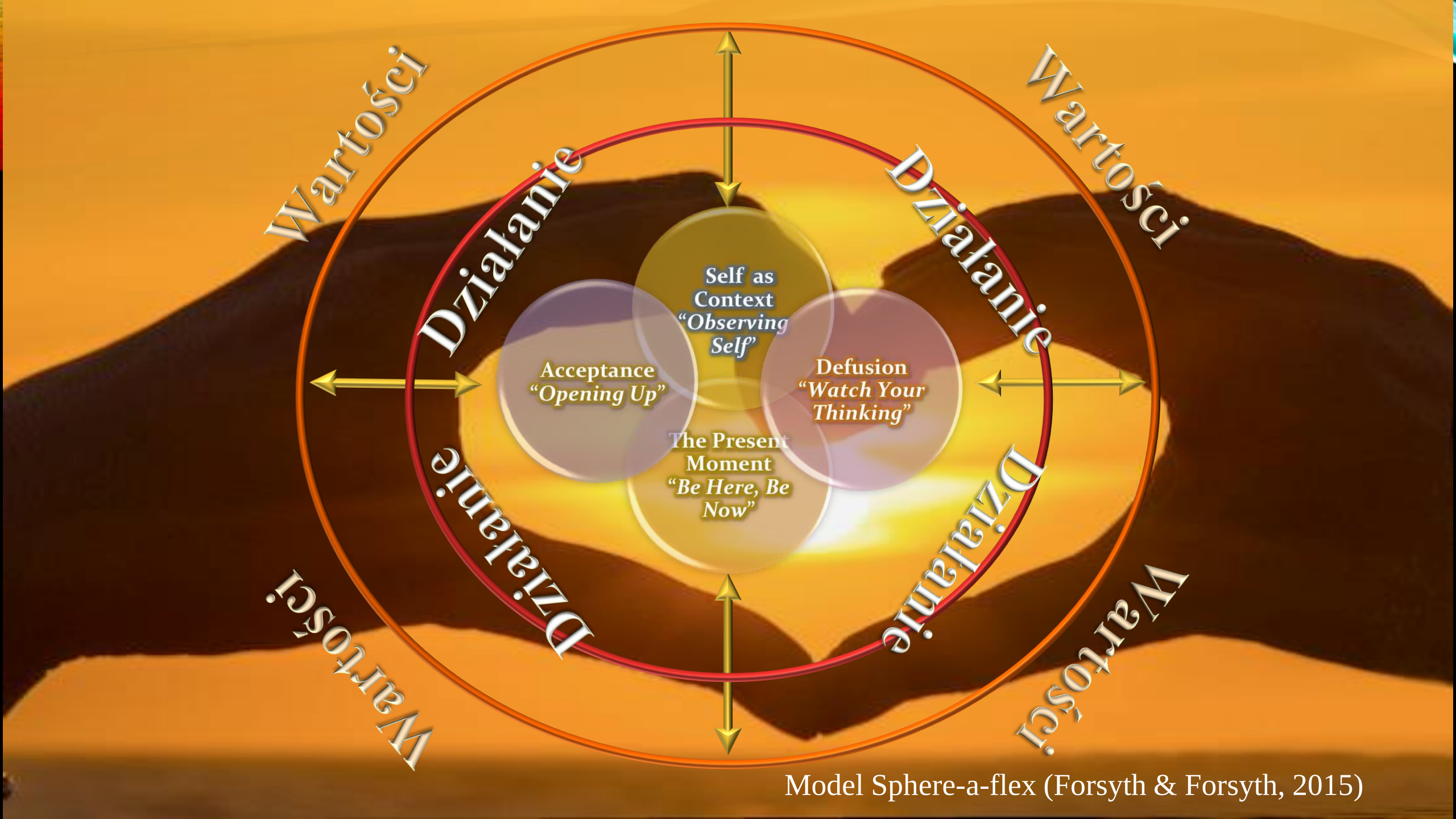
- ✓ Uczucia i myśli ciągle się zmieniają
- ✓ Co jest twoim wewnętrznym kompasem?
- ✓ Dlaczego wewnętrzny kompas jest tak ważny?

Niepokój i strach są często związane z tym, co ważne

WARTOŚCI I BÓL - NIEPOKÓJ I STRACH



STRACH I TUNEL



Model Sphere-a-flex (Forsyth & Forsyth, 2015)

Wyrażanie wartości słowami podczas terapii

Ludzie często zaczynają od poszczególnych obszarów życia (np. praca, zdrowie, rodzicielstwo)

To dobre miejsce na początek, ale warto sięgnąć głębiej

Co jest dla ciebie ważne w każdym z tych obszarów?

Na czym tak naprawdę zależy Ci w każdej z dziedzin?

Głębsze zanurzenie się w rozmowach o wartościach

ODCZYTYWANIE WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH WARTOŚCI

- Witalność
- Wybór
- Świadomość chwili obecnej
- Gotowość
- Podatność na zranienie
- Zajęcie stanowiska
- Odpowiedzialność i umiejętność reagowania

VALUES
GOALS

PROBLEMY ze znalezieniem WARTOŚCI

- ✓ Nie mam żadnych wartości!
- ✓ Szukaj wskazówek w bólu
- ✓ Zbyt duży nacisk na wyniki
- ✓ Połącz się z sercem
- ✓ Poszukuj witalności i żywotności
- ✓ Skoncentruj się na procesie i działaniu

„Nie musisz chcieć zatrzymać swojego obecnego zachowania, aby się zmienić; po prostu musisz chcieć czegoś innego bardziej”.

~ Aldo Pucci

KILKA PRZYKŁADÓW

- Ludzie nie rezygnują z państwowych zasiłków, ponieważ chcą przestać otrzymywać darmowe pieniądze.

  Decydują się na ten krok, ponieważ pragną mieć więcej pieniędzy, więcej dóbr, lepszą samoocenę, móc zaoferować więcej swoim dzieciom lub być dobrym wzorem do naśladowania bardziej niż otrzymywać pieniądze od rządu.

- Ludzie nie przestają zażywać narkotyków, bo ich nie lubią.

  Robią to, ponieważ chcą lepszego zdrowia, chcą mieć więcej pieniędzy, chcą dbać o swoje dzieci, chcą dobrej pracy lub chcą pozytywnych relacji bardziej, niż pragną narkotyków.

  Ludzie, którzy zmagają się z lękiem, nie przestają angażować się w unikanie, bo chcą czuć niepokój i strach. Postępują tak, podjęli decyzję, że coś innego jest dla nich ważniejsze od strachu i niepokoju.

WPIERANIE ZMIANY KIEROWANEJ WARTOŚCIAMI

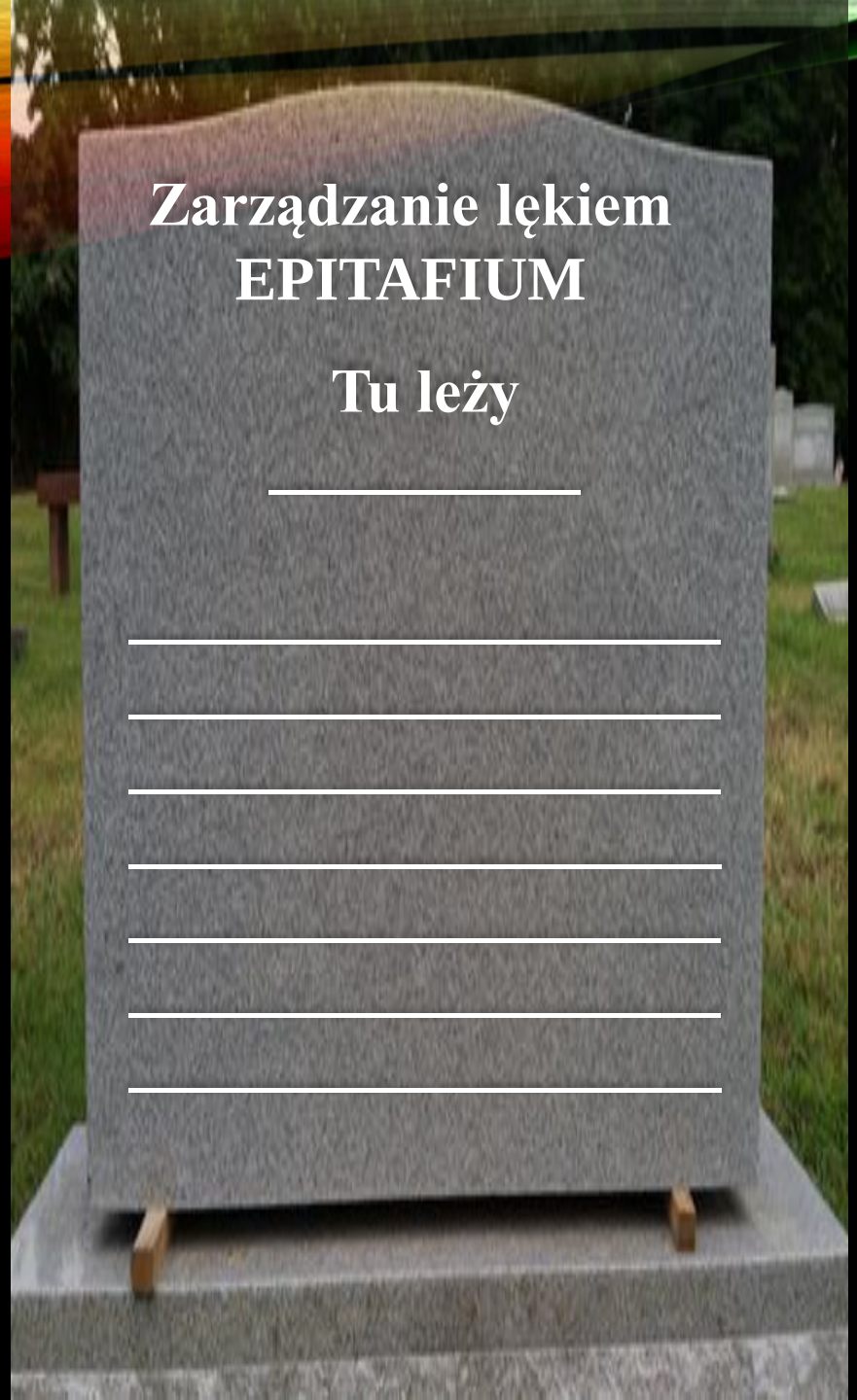
- Zgłębienie korzyści:
  - *„… jak zmieniłoby się twoje życie bez tego problemu”.*
  - *„… jak zmieniłoby się twoje życie , gdybyś rozwiązał tę kwestię.”*
- Hipotetyczna eksploracja decyzji z przeszłości:
  - *„Gdybyś mógł przeżyć życie od nowa, jaką jedną rzecz zmieniłbyś w kontekście tej sytuacji”.*
  - *„Spoglądając wstecz i wiedząc to, co teraz wiesz, co zrobiłbyś inaczej”.*
- Spoglądając wstecz z perspektywy przyszłości:
  - *„Załóżmy, że minął rok, a ty patrzysz wstecz na obecny punkt w czasie i nic się nie zmieniło, to co chciałbyś, żebyś zrobił inaczej”*
  - *„Wyobraź sobie, że jest rok od teraz, a ty nadal masz ten problem; powiedz mi, jakie to będzie uczucie*

ZNALEZIENIE Twoich WARTOŚCI

NAWIĄZANIE KONTAKTU Z WŁASNYMI WARTOŚCIAMI

- Jaką osobą chcesz być?
- Jakie życie chcesz wieść?
- Co naprawdę jest dla ciebie ważne?
    - Gdyby _____ nie było dla mnie takim problemem, to robił(a) bym (co?)_____
- Ćwiczenia doświadczeniowe
    - Wsłuchaj się w swoje serce
    - Omówienie epitafiów

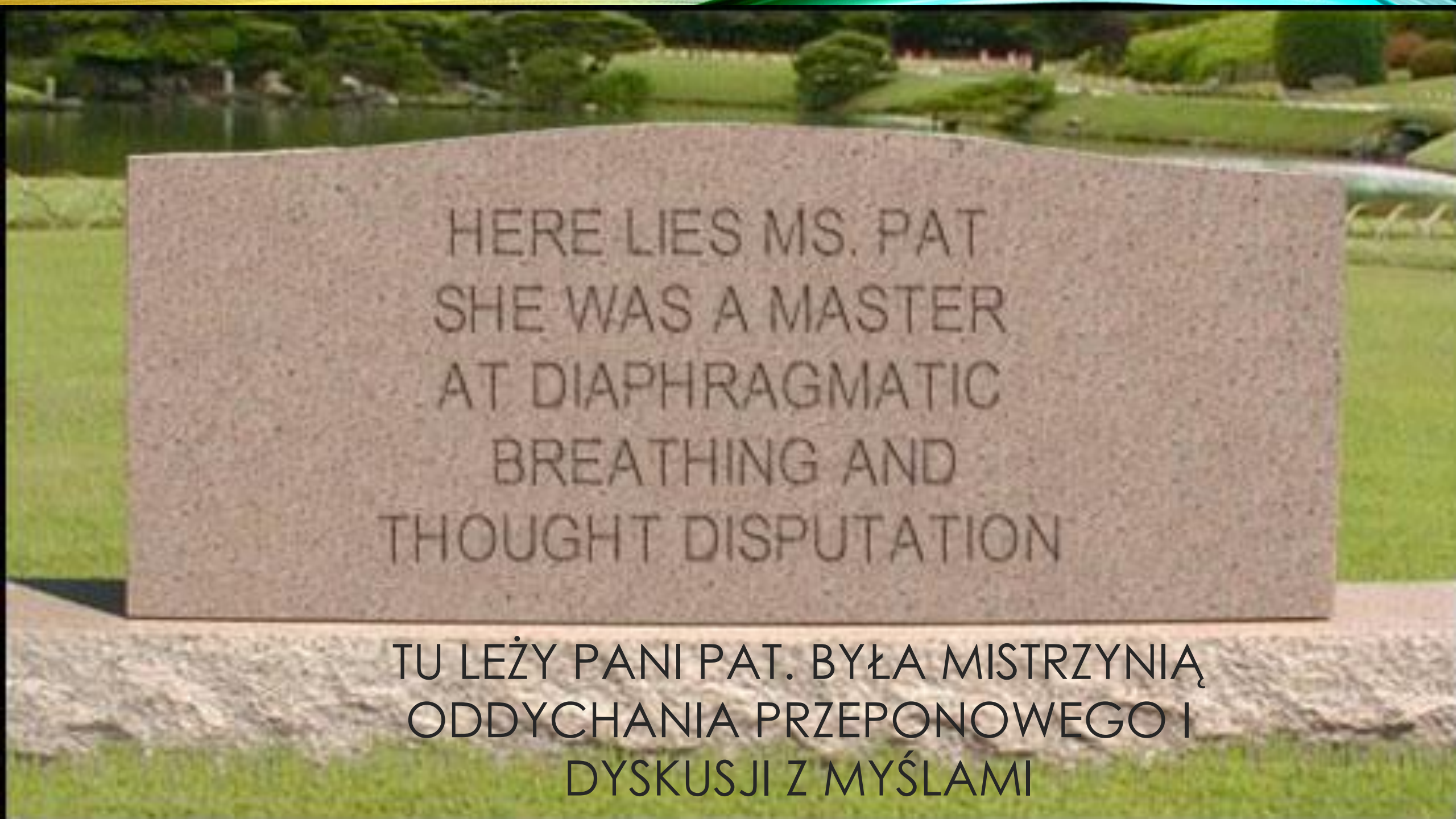
CASTAWAYS


Zarządzanie lękiem
EPITAFIUM
Tu leży

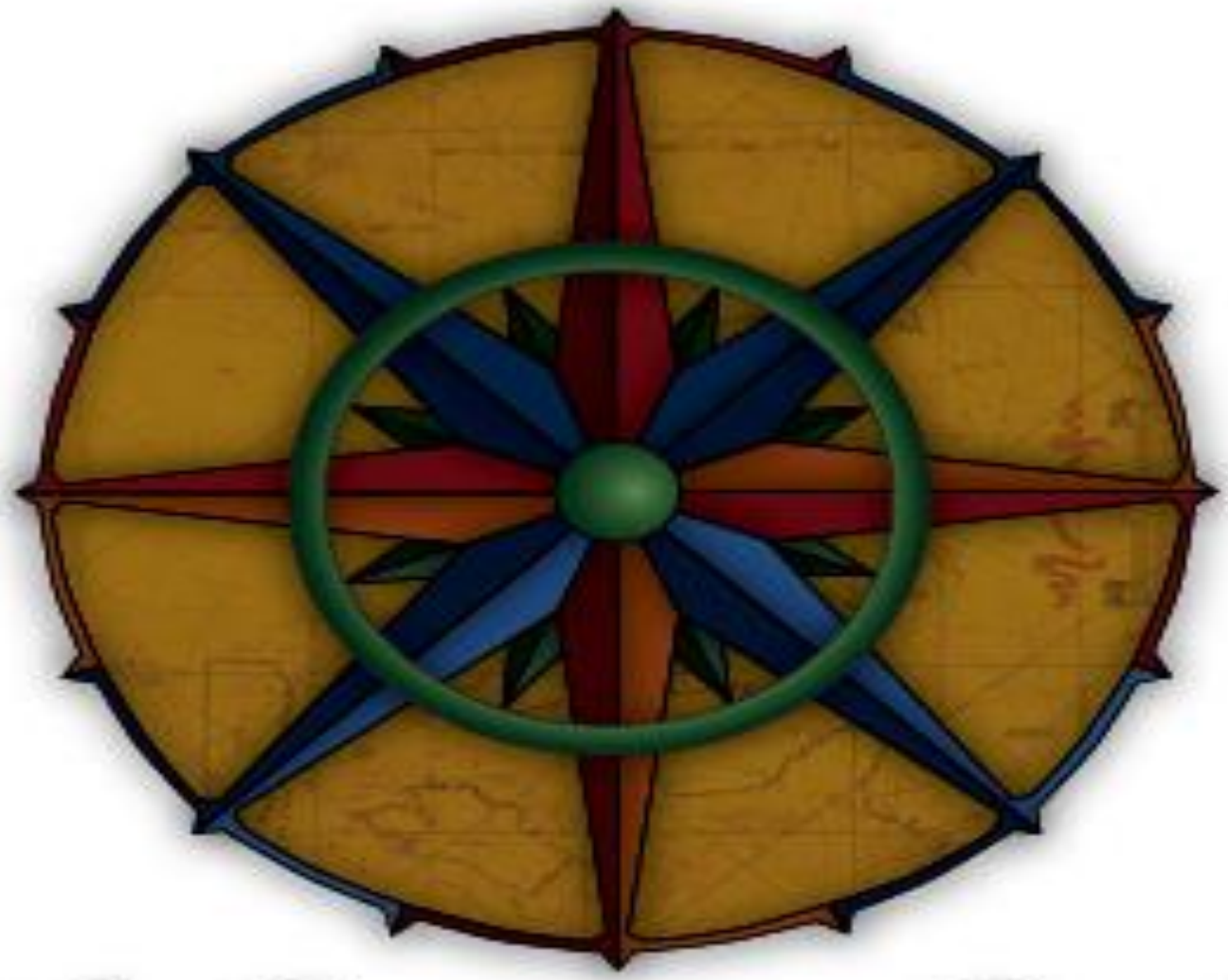
Lub

Życie zgodne z wartościami
EPITAFIUM
Tu leży

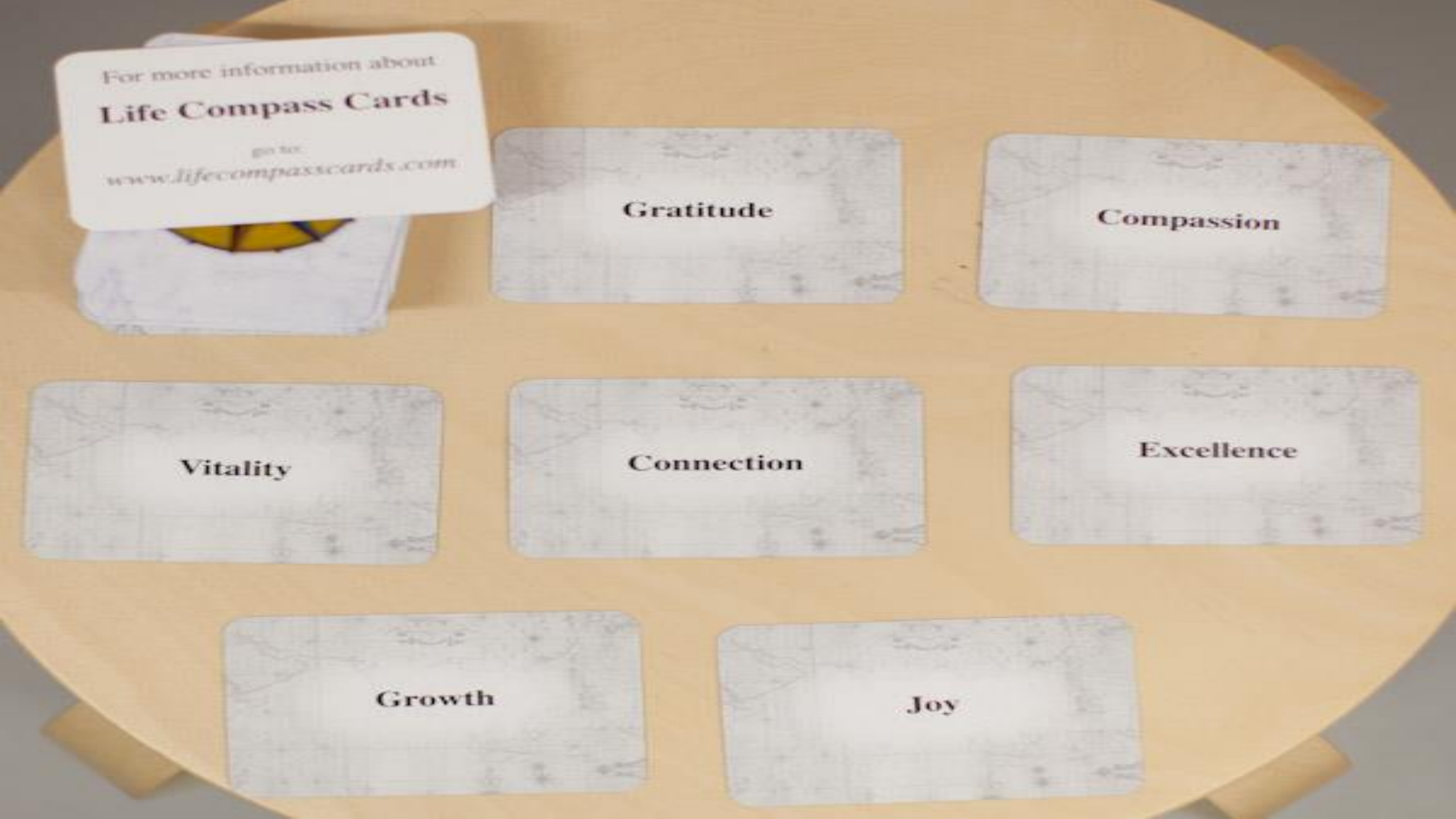
Epitafia Joego

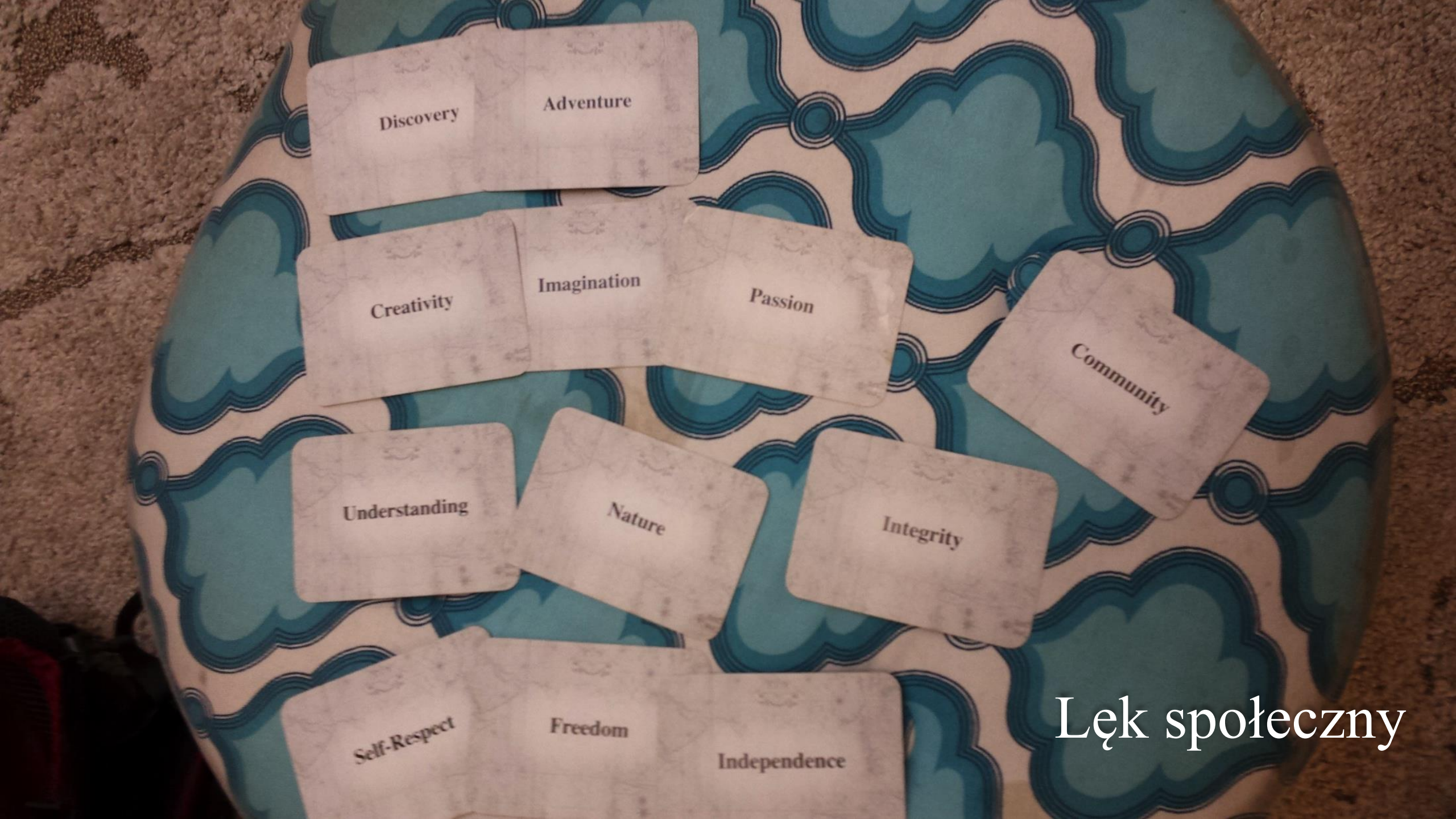


TU LEŻY PANI PAT. BYŁA MISTRZYNIĄ ODDYCHANIA PRZEPONOWEGO I DYSKUSJI Z MYŚLAMI



Life Compass Cards


For more information about
Life Compass Cards
go to:
www.lifecompasscards.com
Gratitude
Compassion
Vitality
Connection
Excellence
Growth
Joy



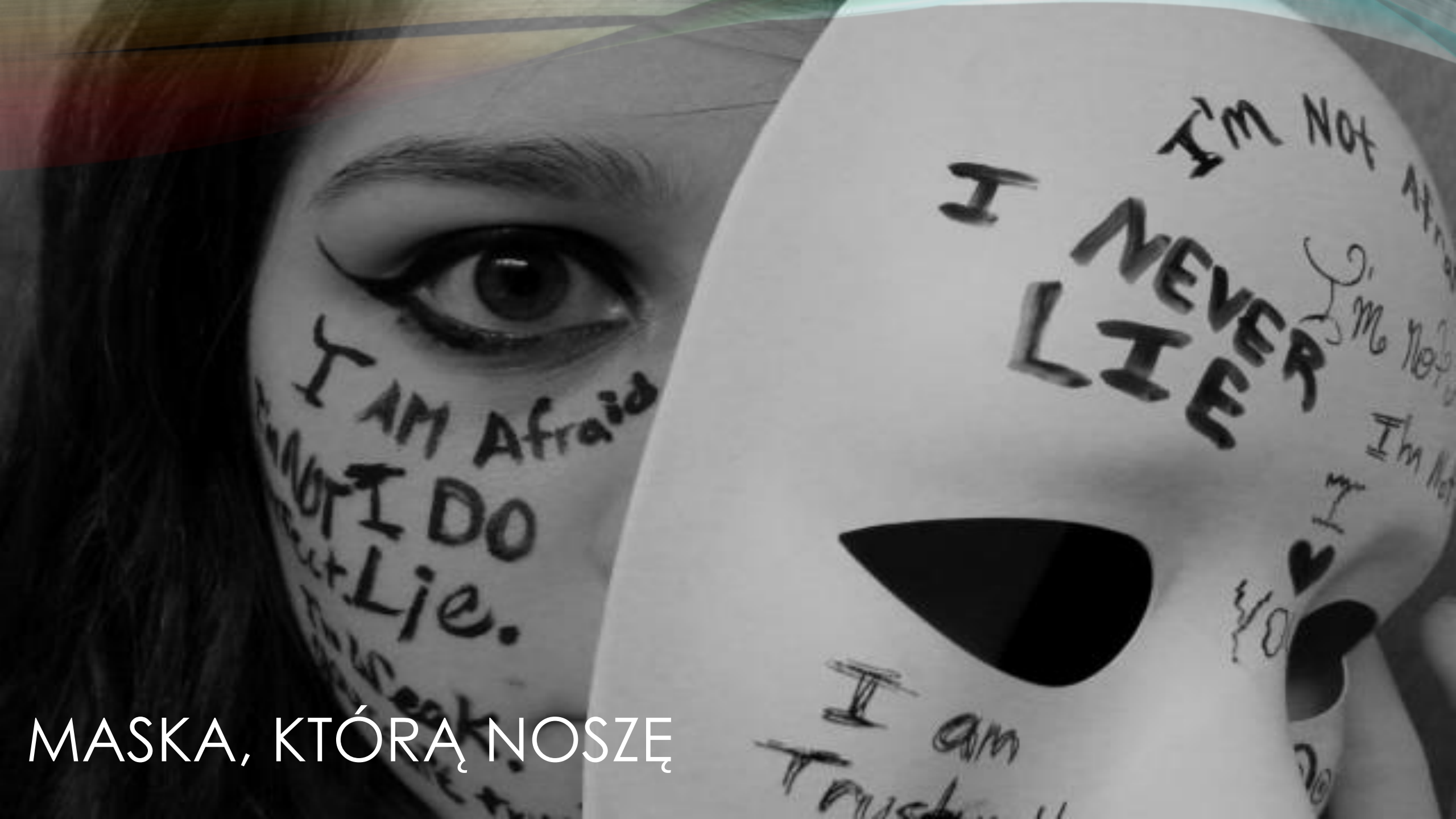
Lęk społeczny

Krok 1 -= Ocena Ważności i Satysfakcji

Krok 2 = Zidentyfikuj swoje wartości w ważnych obszarach

Krok 3 (kiedy ludzie doświadczają utknięcia) = intencje oparte na wartościach

ĆWICZENIE:
Karta pracy „Wartościowe kierunki”



MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ

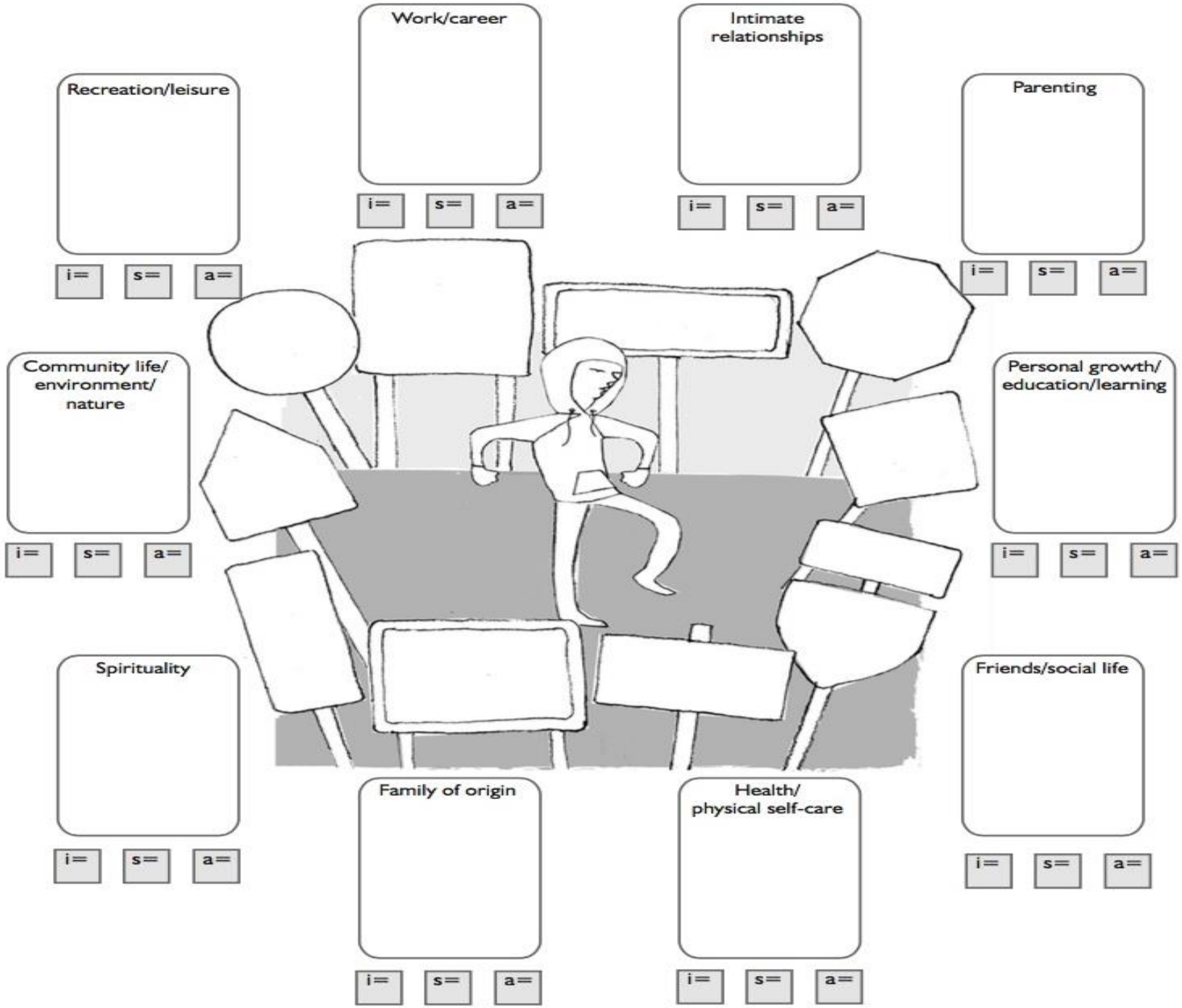
Poza maską. Co chcę wyrazić przez moje życie?

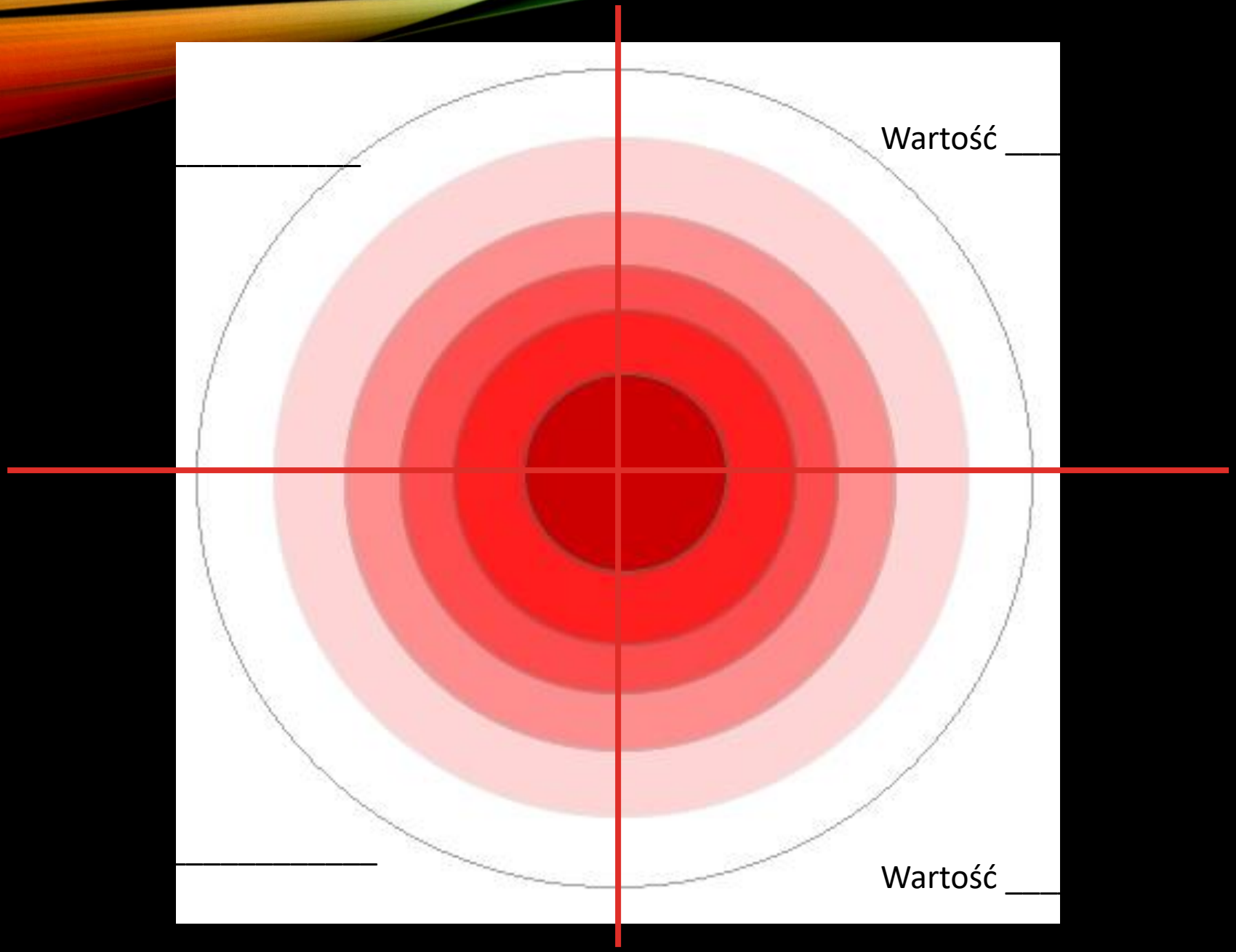
CZYM SĄ INTENCJE KIEROWANE WARTOŚCIAMI?

- Personalizacja wartości, aby pasowały do ciebie
- Co robiłbyś aby je wyrazić?
- Nie powinno dać się raz na zawsze „odhaczyć” ich realizacji
- Przykłady

CZYM SĄ INTENCJE KIEROWANE WARTOŚCIAMI?

- Dbanie o siebie to dla mnie przebywanie w naturze
- Rozwój to dla mnie uczenie się nowych rzeczy
- Kreatywność to dla mnie wytwarzanie przedmiotów własnymi rękami
- Duchowość to dla mnie czas spędzony na medytacji
- Praca oznacza dla mnie wprowadzanie zmian w życiu innych
- I tak dalej…

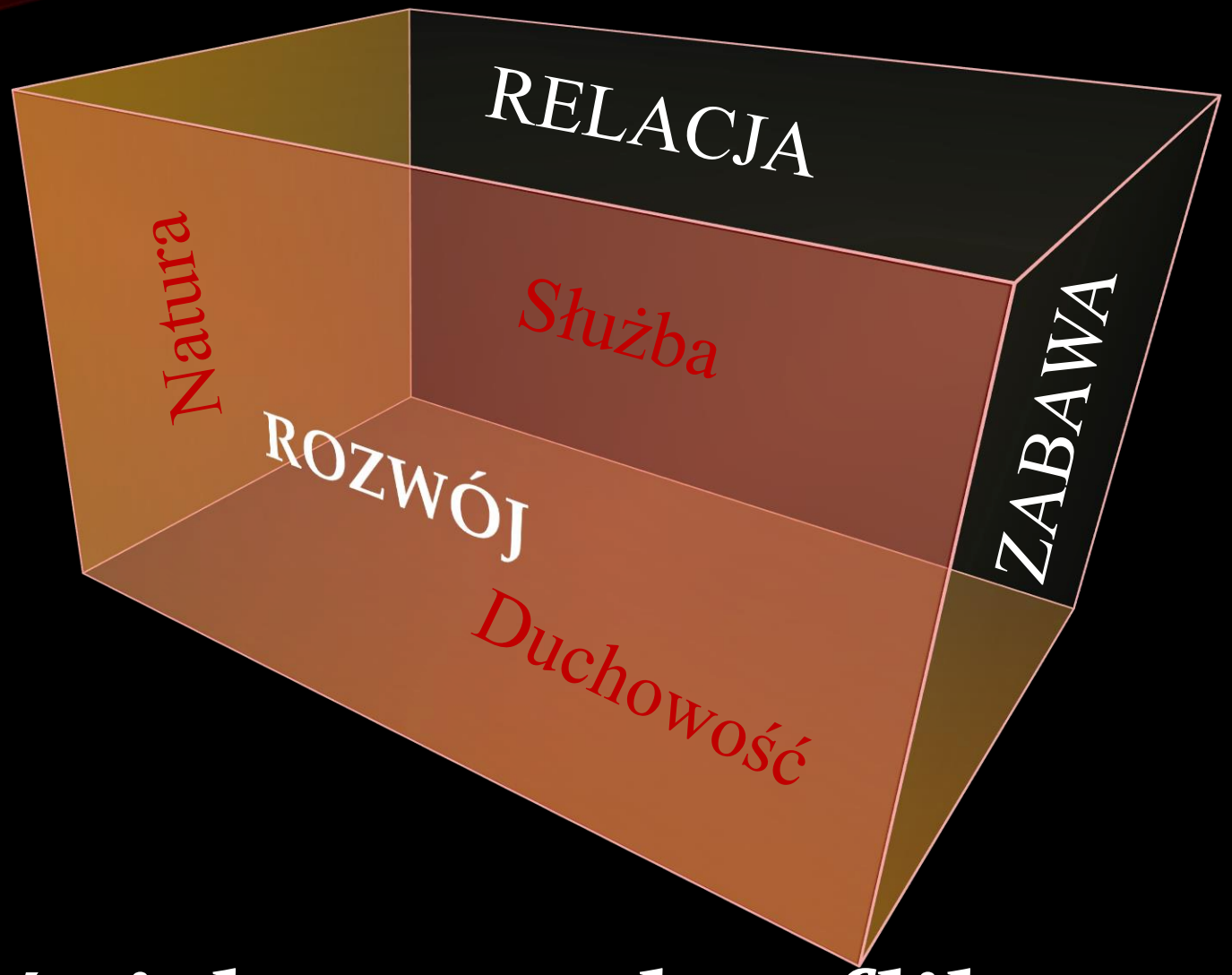

Work/career
i= s= a=
Intimate relationships
i= s= a=
Recreation/leisure
i= s= a=
Parenting
i= s= a=
Community life/ environment/ nature
i= s= a=
Personal growth/ education/learning
i= s= a=
Spirituality
i= s= a=
Friends/social life
i= s= a=
Family of origin
i= s= a=
Health/ physical self-care
i= s= a=


Wartość ____
_____
_____
Wartość ____

Nawigowanie pomiędzy konfliktami wartości

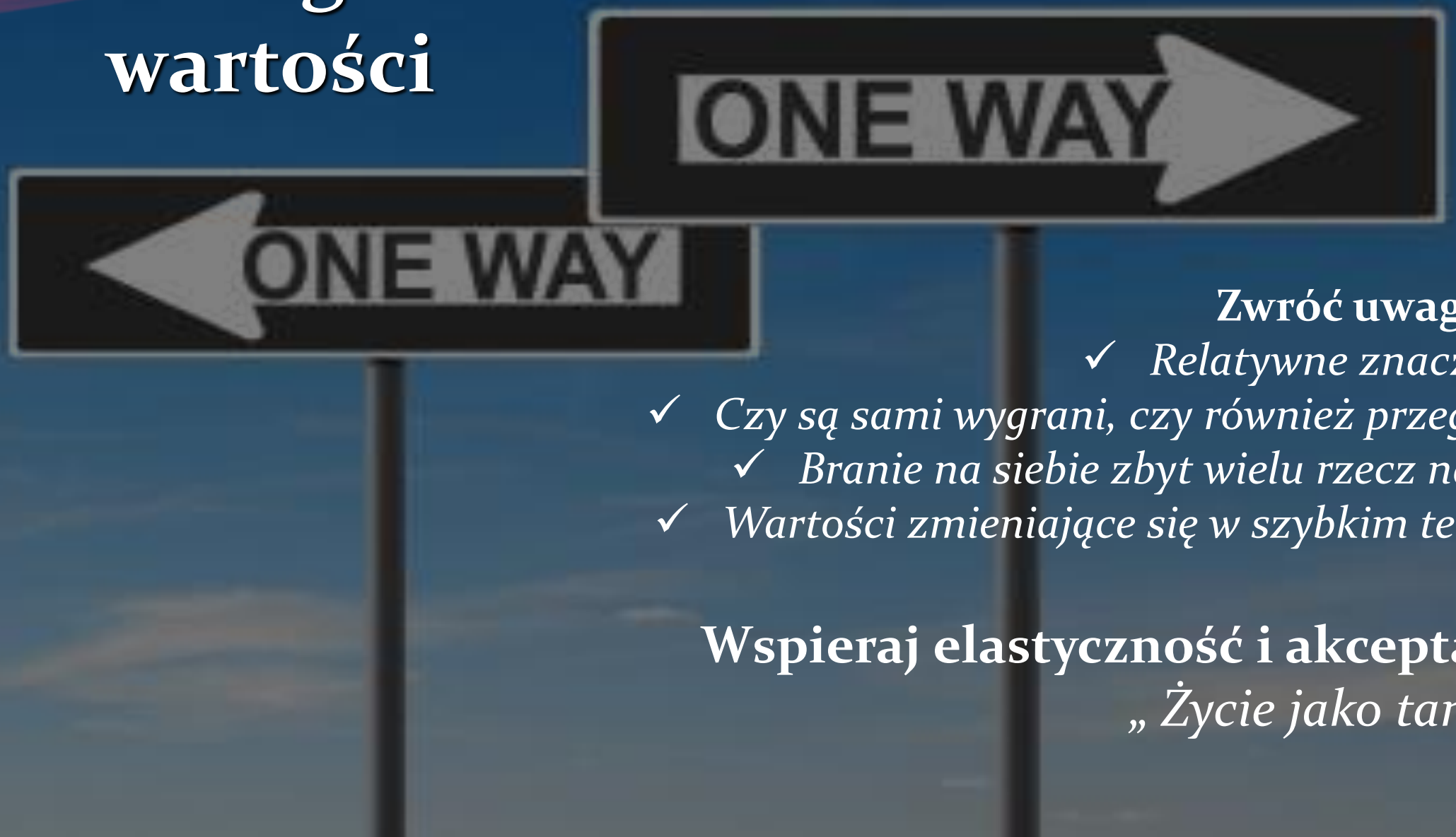
Możliwe oznaki

- ✓ *Prokrastynacja*
- ✓ *Używanie wyrażeń typu powinieniem, muszę, należy*
- ✓ *Wymówki (podawanie argumentów)*
- ✓ *Silne wyładowania emocjonalne skierowane na siebie samego*
- ✓ *Poczucie utknięcia*



Wybór i domeny: konflikt

Nawigowanie w konflikcie wartości



Zwróć uwagę na

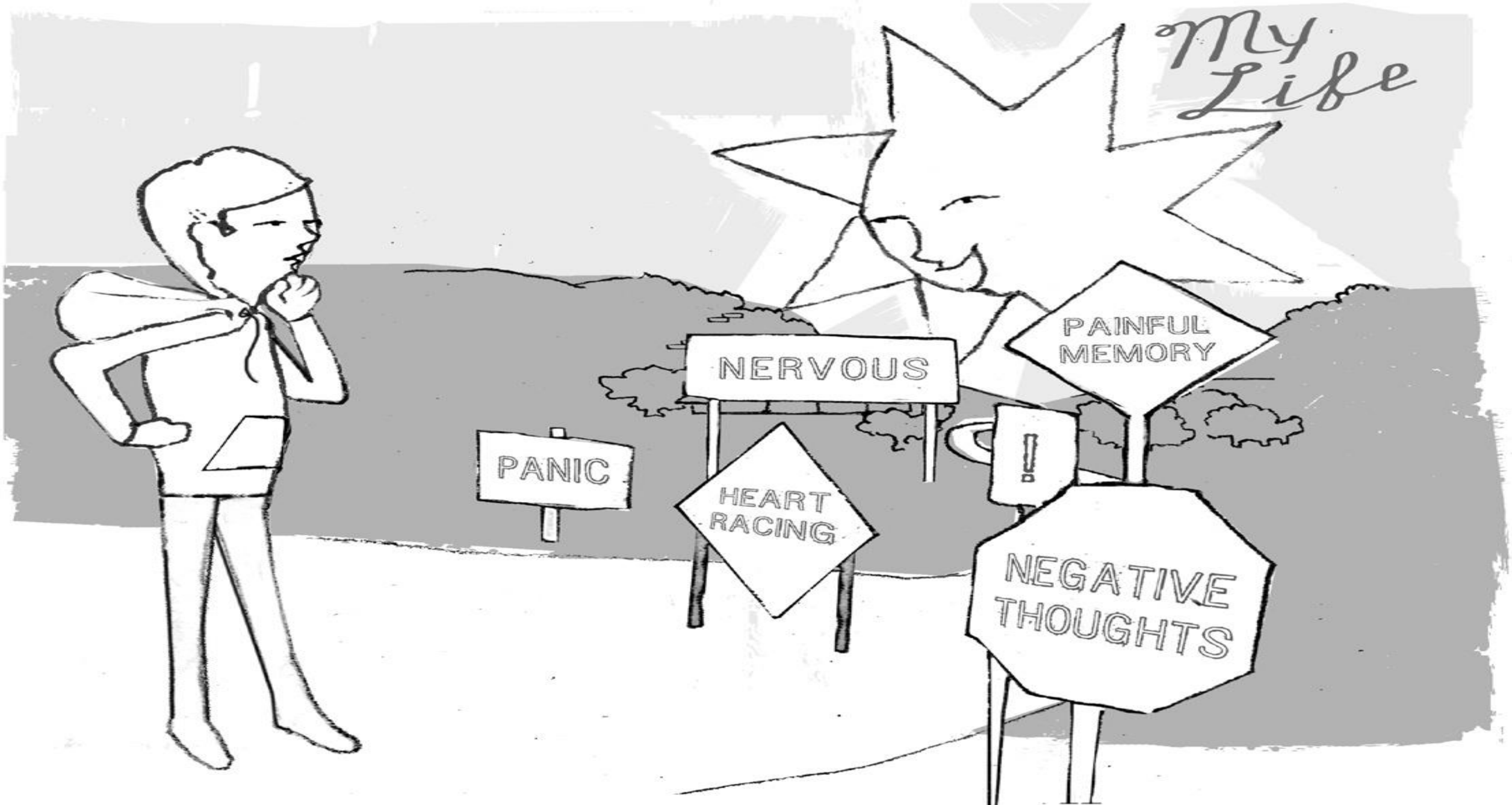
- ✓ *Relatywne znaczenie*
- ✓ *Czy są sami wygrani, czy również przegrani*
- ✓ *Branie na siebie zbyt wielu rzecz na raz*
- ✓ *Wartości zmieniające się w szybkim tempie*

Wspieraj elastyczność i akceptację

„ Życie jako taniec”

Co stoi poniędzy TOBĄ a ŻYCIEM jakie chcesz wieść?

PRZESZKODY DLA DZIAŁAŃ ZGODNYCH Z WARTOŚCIAMI

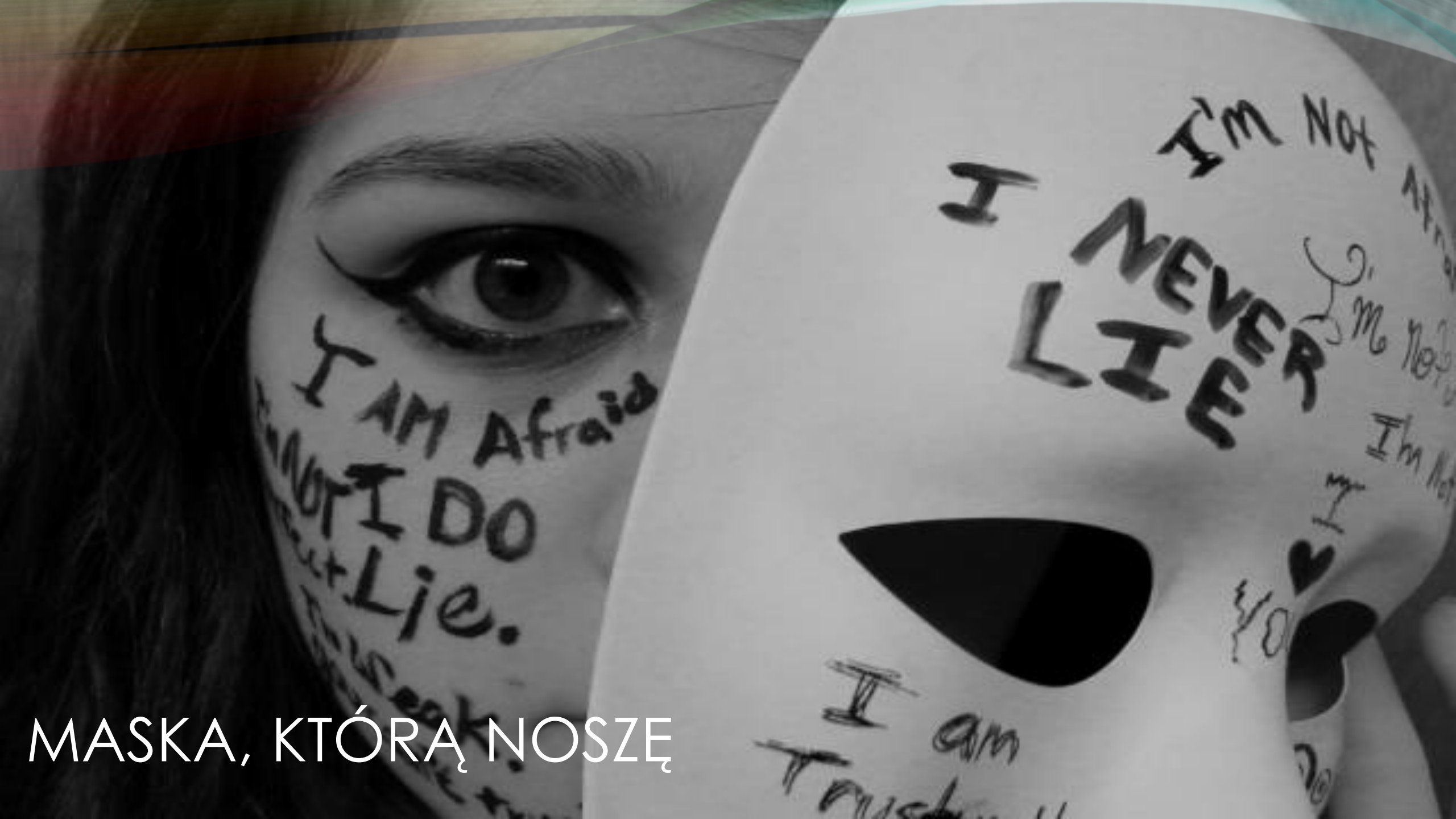

My Life
PANIC
NERVOUS
HEART RACING
PAINFUL MEMORY
!
NEGATIVE THOUGHTS

ĆWICZENIE:
Określ bariery wewnętrzne

MY BARRIERS

Important Value Area (From Values Worksheet: _____

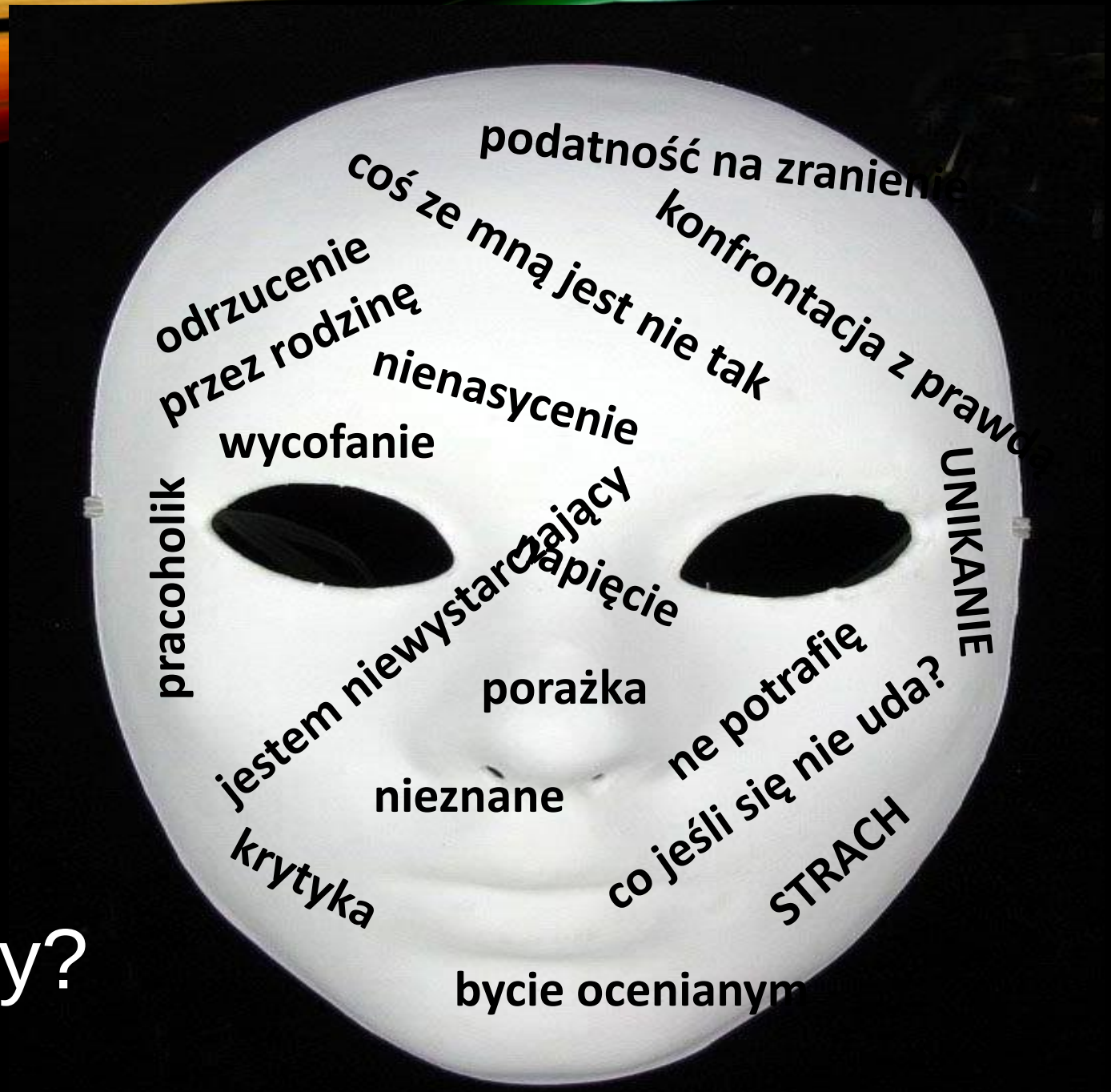
YOU	Barriers	VALUE INTENTIONS
	• **Wewnętrzne** - myśli - uczucia i nagłe potrzeby - wspomnienia - odczucia fizyczne • **Zewnętrzne** - rozwiązywanie problemów - burza mózgów - analiza zadań (małe kawałki)	

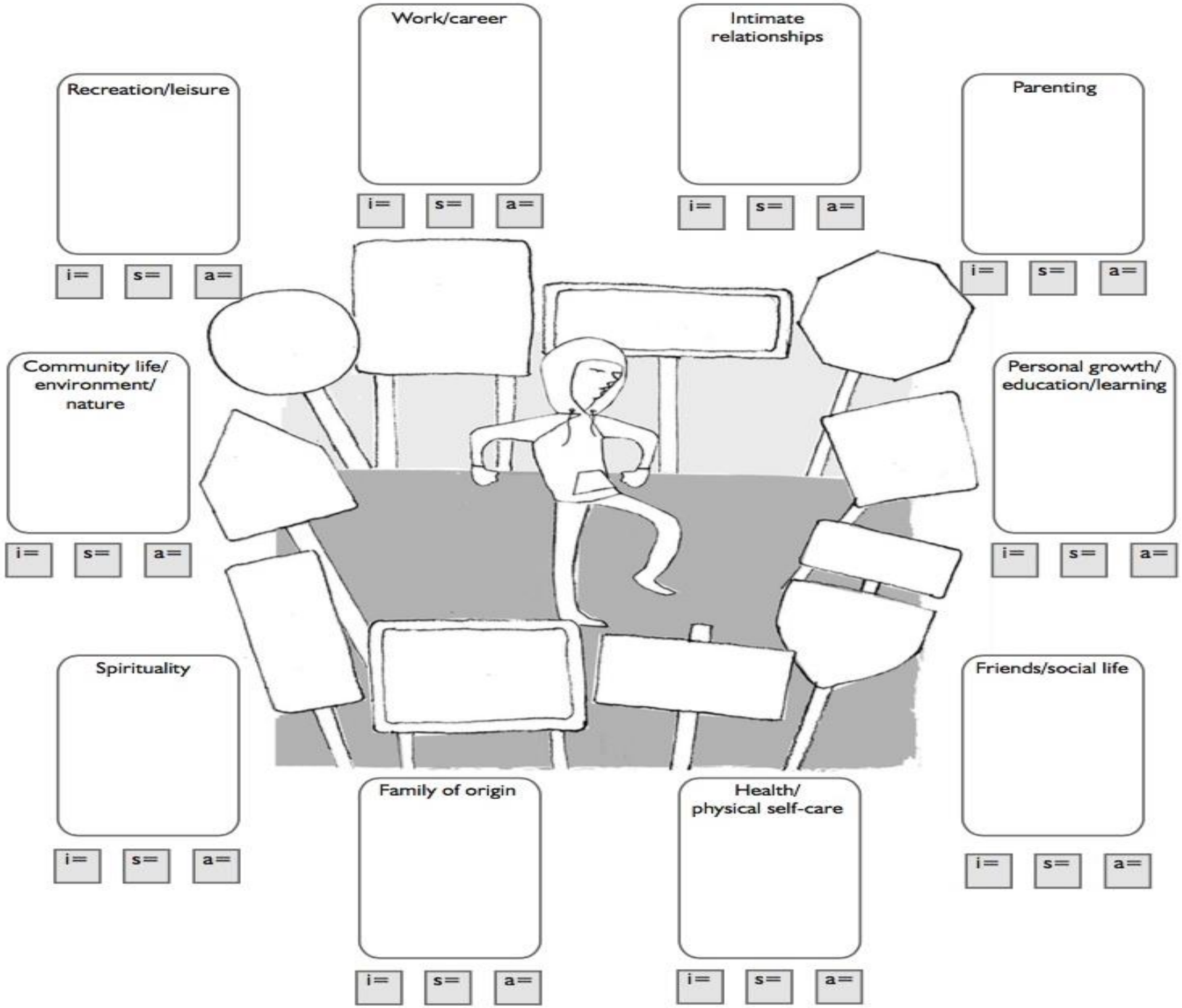


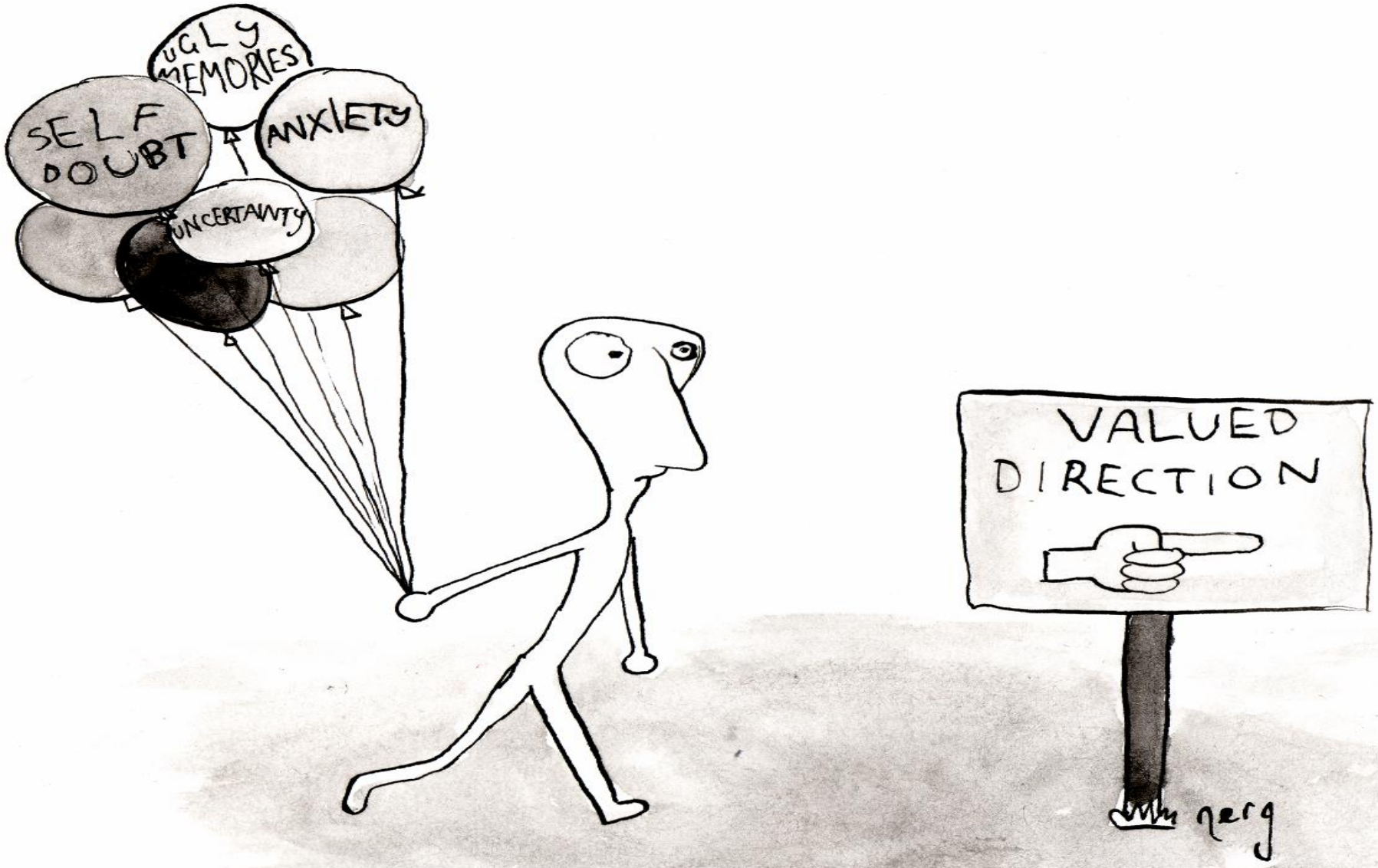
MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ

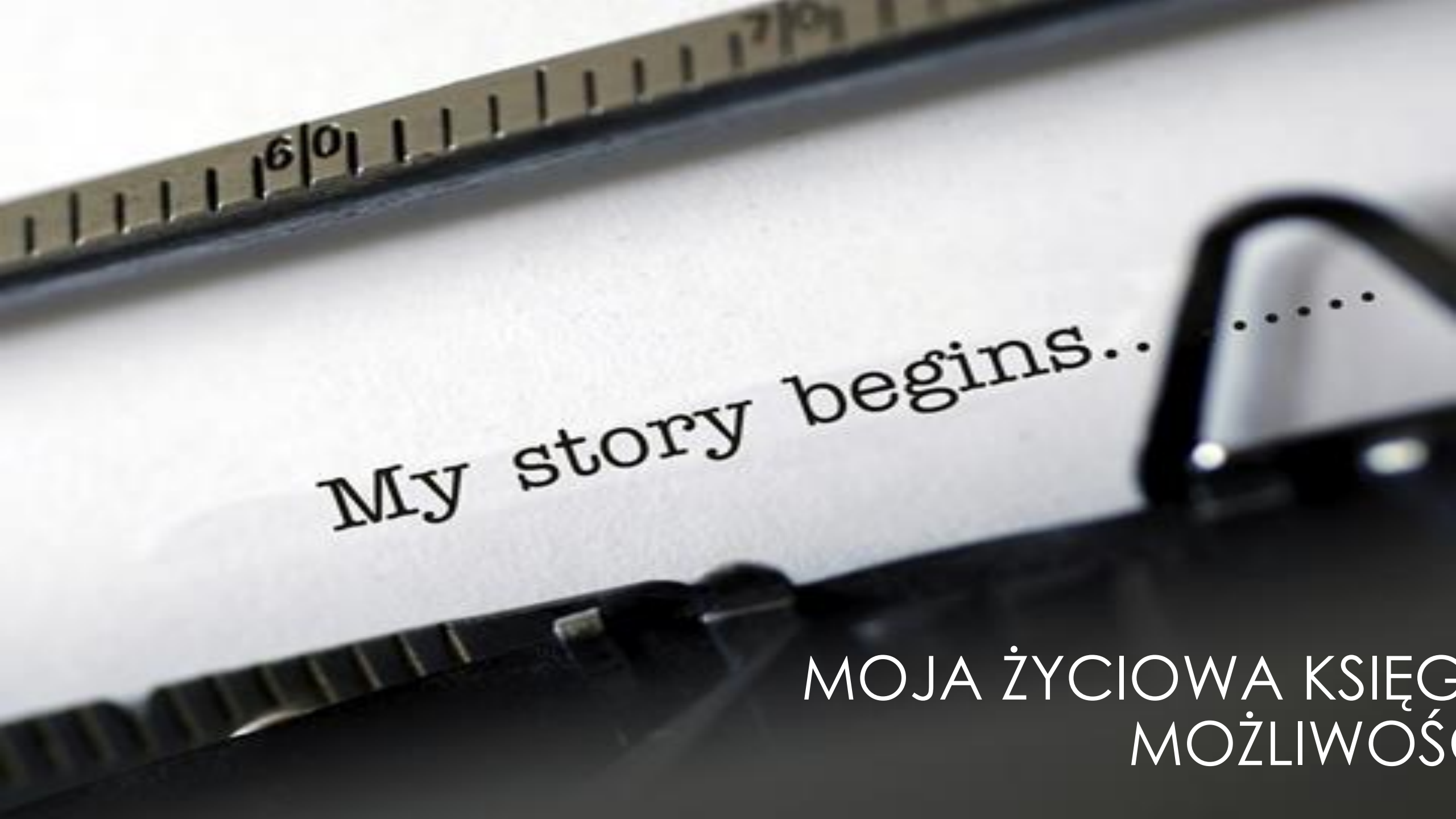
MOJEGO ŻYCIA

Jakie są moje przeszkody?




Work/career
i= s= a=
Intimate relationships
i= s= a=
Recreation/leisure
i= s= a=
Parenting
i= s= a=
Community life/ environment/ nature
i= s= a=
Personal growth/ education/learning
i= s= a=
Spirituality
i= s= a=
Friends/social life
i= s= a=
Family of origin
i= s= a=
Health/ physical self-care
i= s= a=


UGLY MEMORIES
SELF DOUBT
ANXIETY
UNCERTAINTY
VALUED DIRECTION



MOJA ŻYCIOWA KSIĘG
MOŻLIWOŚ

PODSUMOWANIE DNIA 2

Komentarze i pytania

TERAPIA AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA DLA ZABURZEŃ LĘKOWYCH

Praktyczne wprowadzenie

z Johnem P. Forsythem, Ph.D.

© Dr. John P. Forsyth, 2020

john@drjohnforsyth.com
www.drjohnforsyth.com

ACT

KULTYWOWANIE NOWEJ RELACJI Z LĘKIEM I STRACHEM

Uważność, Akceptacja i powiązane procesy

Część 3 – Dzień 3

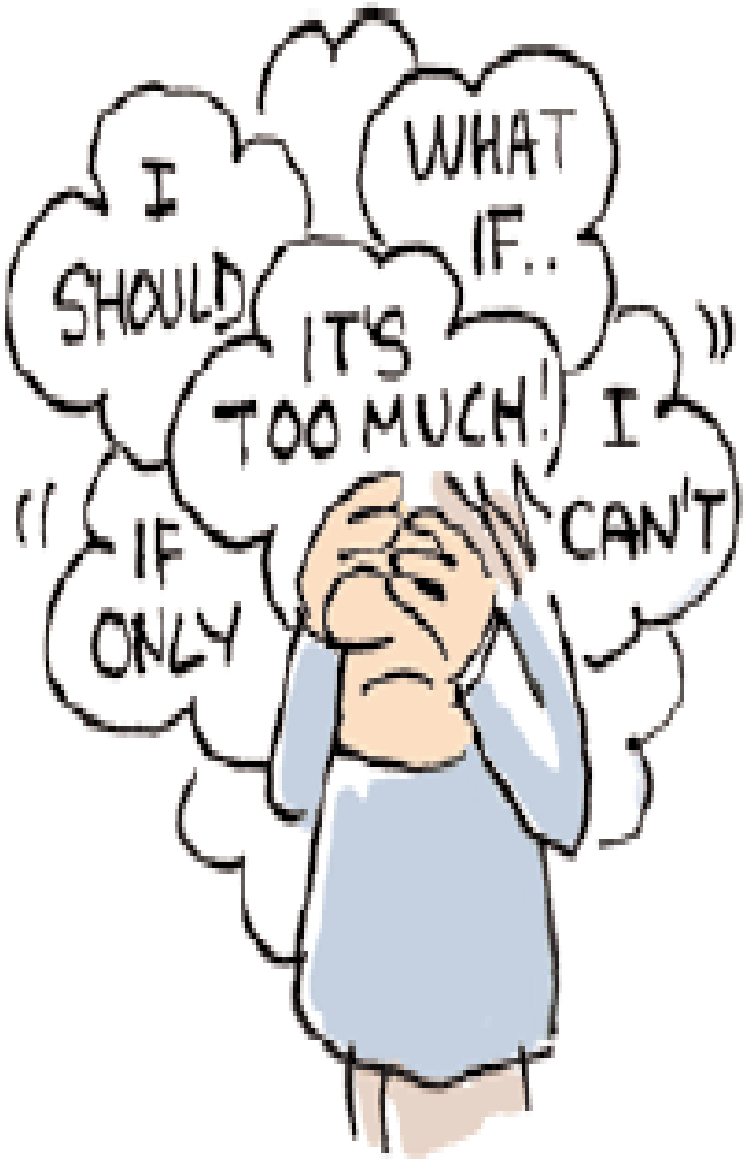
Dwa istotne rozróżnienia

TY

"Twoja historia"

TY

"Obserwator"

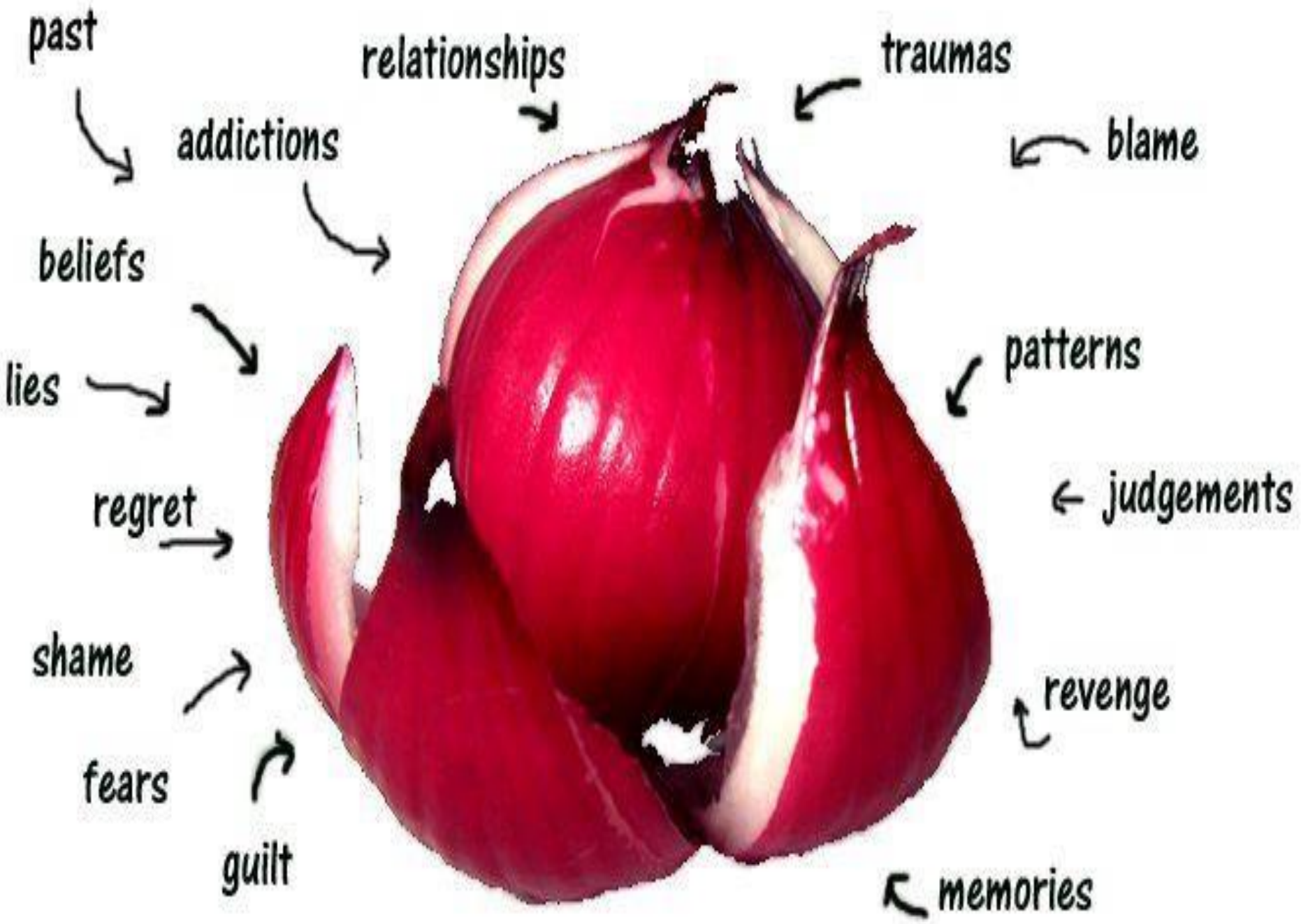


Totally caught up in thoughts

OBSERVER MODE

Jeszcze jedna rzecz…

Ból jest
NIEUNIKNIONY
Cierpienie jest
OPCJONALNE

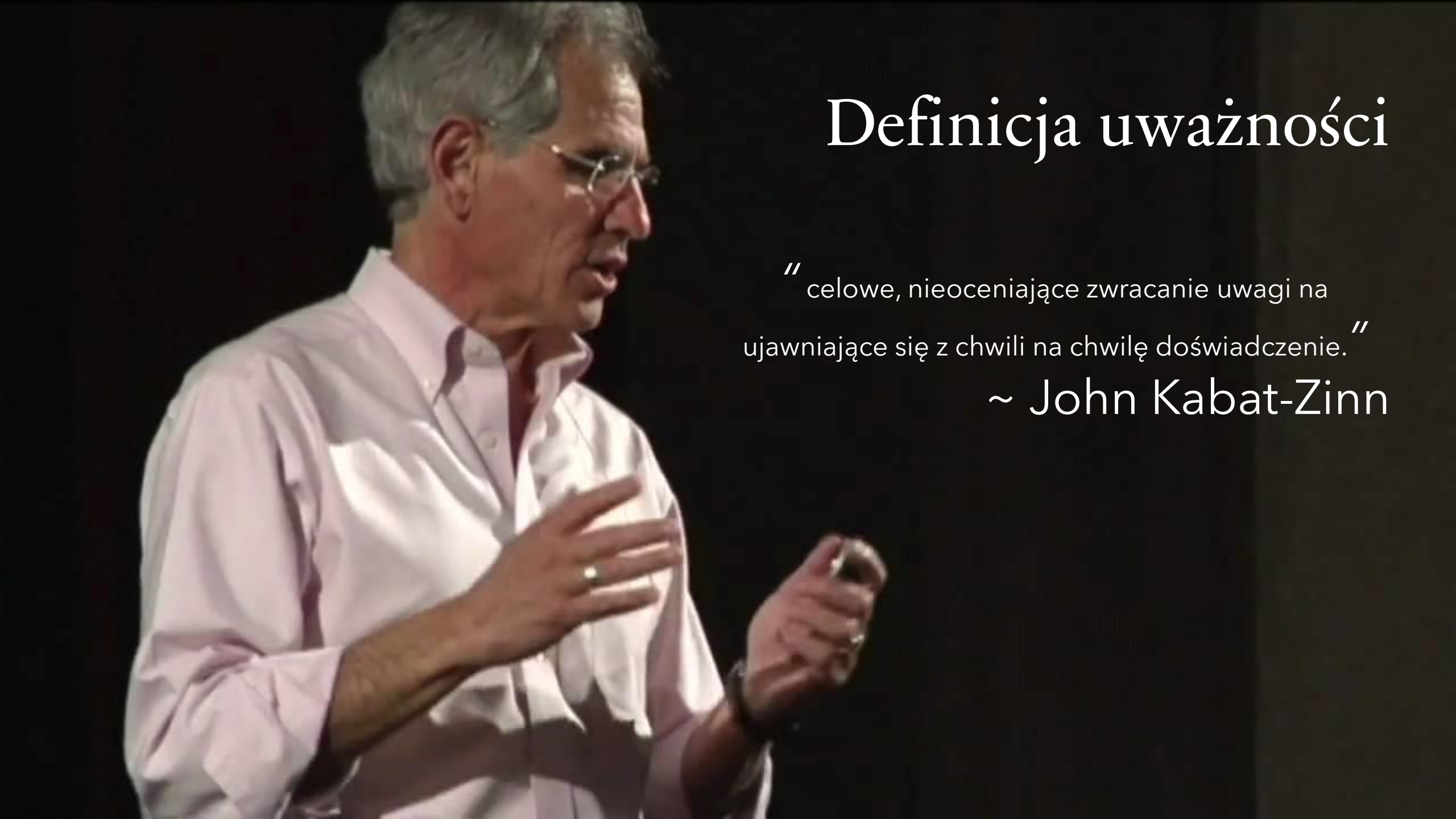

past
relationships
traumas
addictions
blame
beliefs
patterns
lies
judgements
regret
shame
revenge
fears
guilt
memories

1. Ja-jako-treść “Maska”
2. Brak obecności
3. Fuzja
4. Unikanie
5. Podatności na zranienie/Lęki
6. To, co ma znaczenie
7. „Obserwujące ja”

Perspektywa jest wszystkim!

Uważność

Kultywowanie świadomości tego, co jest, jakim jest



Definicja uważności

"celowe, nieoceniające zwracanie uwagi na ujawniające się z chwili na chwilę doświadczenie."

~ John Kabat-Zinn

Wskaźniki uważności

Rozwijasz umiejętności- zacznij podczas sesji

- Codzienna praktyka jest najlepsza- pomyśl o ćwiczeniu lub budowaniu masy mięśniowej
- Badania wskazują, że 10 min / na dzień jest korzystne
- Szukaj sposobów na integrację uważności z codziennymi obowiązkami/ nawykami
- Sprawdzaj jak klient wykorzystuje uważność i powiązane praktyki
- Celem nie jest bycie uważnym 24/7

Jak pielęgnować tę umiejętność u siebie i klientów?

W gabinecie

Grzęźnięcie/
Lęk
Krok do
tyłu
Zmiana
perspektywy
Grzęźnięci
e/ Lęk
Krok do
tyłu
Zmiana
perspektyw
y

I poza
gabinetem

Korzyści dla terapeuty

- Zmniejszanie poziomu stresu związanego z pracą i wypalenia zawodowego
- Zwiększanie samoakceptacji, współczucia wobec siebie i dobrostanu
- Lepsze relacje z klientami, włączając w to empatię
- Zwiększona zdolność do bycia tu i teraz bez bycia defensywnym/reaktywnym
- Zdolność do bardziej aktywnego słuchania- przeciwwaga dla wędrującego umysły
- Pomaga w pozostawaniu otwartym na cierpienie klienta

The Power of the Pause

Nie śpiesz się ku trudnym
tematom bez nabycia
odpowiednich umiejętności

NOTICE
NONT
For cle
compo
then s
MADE

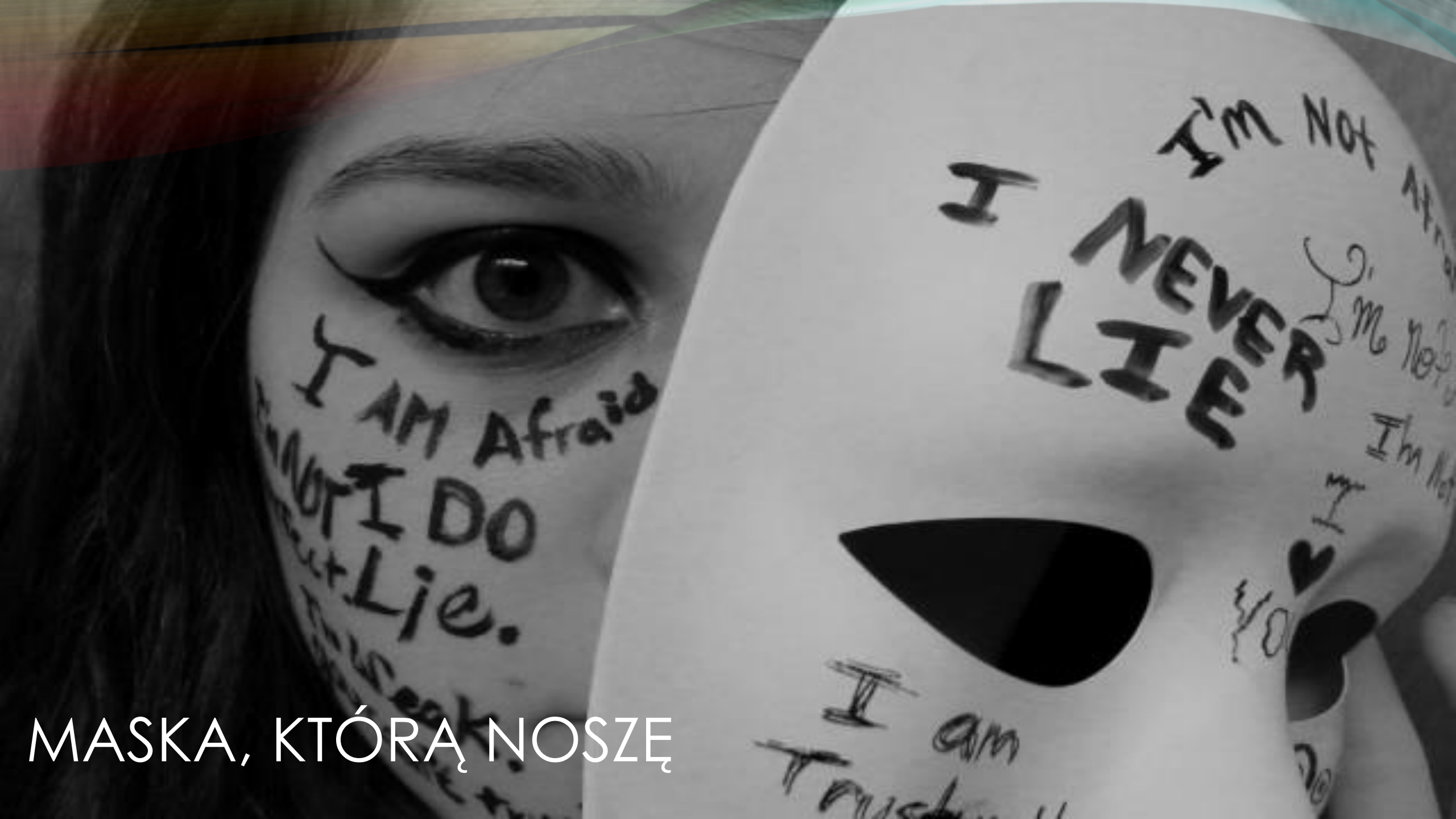
Zastrzeżenia wobec praktyki uważności

- Efekty jatrogenne są często spotykane i mogą być dla niektórych „triggerujące”
  - Ponad 50% studentów wykorzystuje medytację celem kontroli i regulowania emocji
  - Korzystanie z uważności w ten sposób wiąże się z większym cierpieniem
  - Zachęcaj do właściwego instruowania i monitorowania
  - Skupiaj się na tym, jak korzysta się z uważności bo nie jest to bez znaczenia!

Tifft, Roberts, Underwood, & Forsyth (2021, submitted)

Ja-jako-kontekst – Obserwujące ja

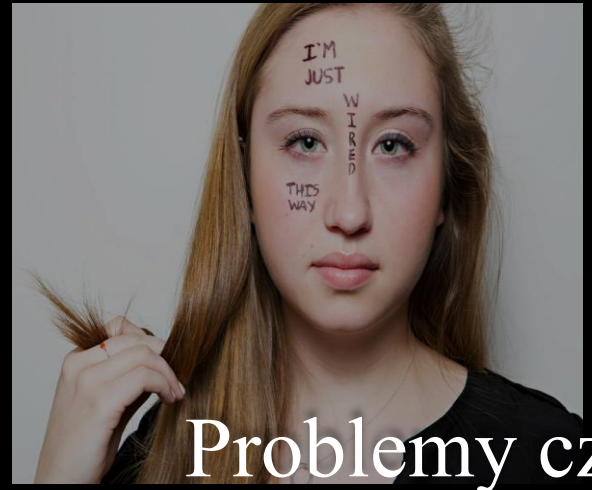
Jesteś czymś więcej niż swoją historią



MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ

OF YOU

THE STORY OF CONTENT



Problemy często stają się osobą…

moje OCD,

moje PTSD,

moje ataki paniki,

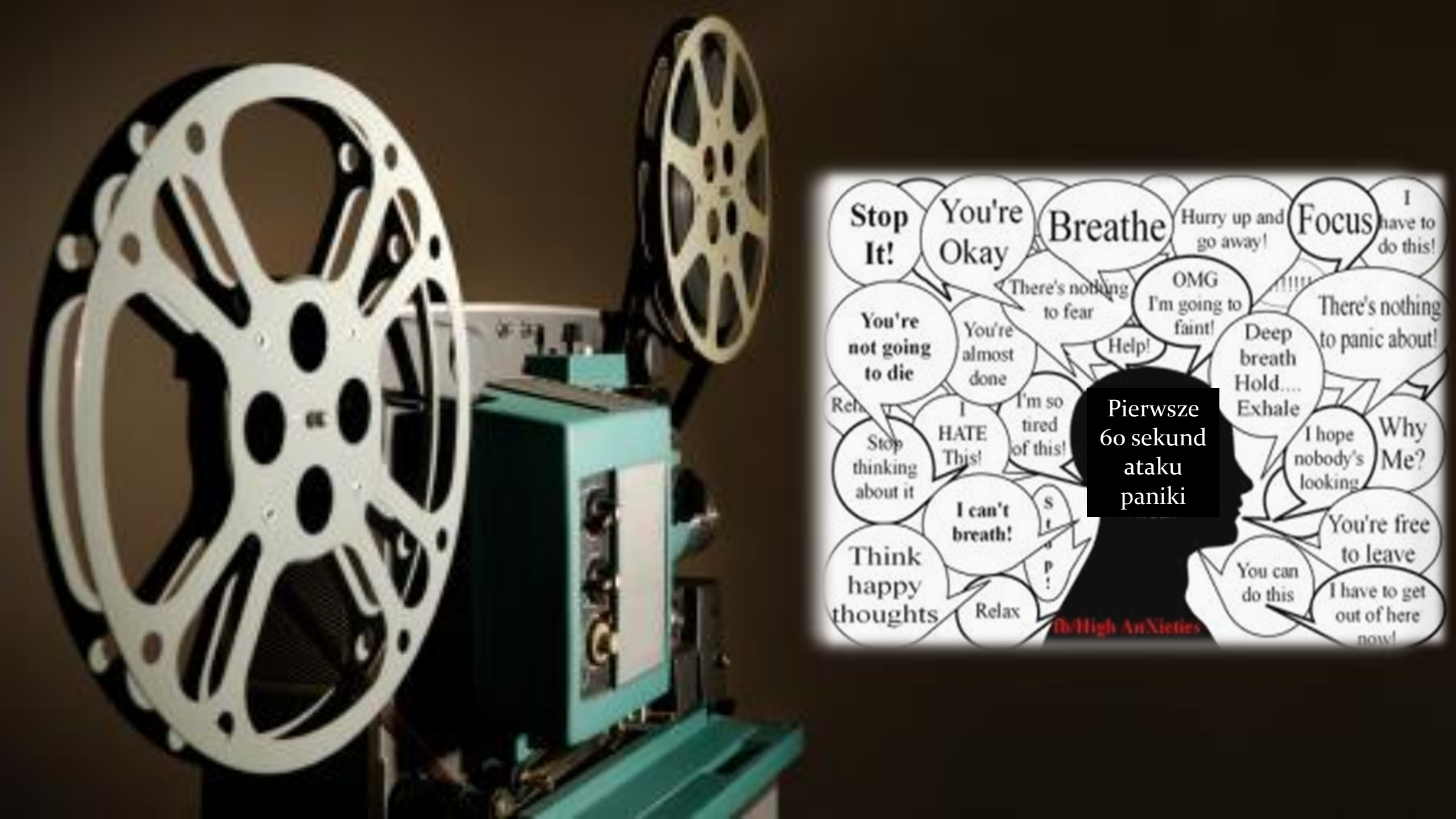
moje zamartwianie się

Jestem “nieśmiały”

Mam „depresję”

Jestem „beznadziejny”

Jestem..


Stop It!
You're Okay
Breathe
Hurry up and go away!
Focus
I have to do this!
There's nothing to fear
OMG I'm going to faint!
There's nothing to panic about!
You're not going to die
You're almost done
Help!
Deep breath Hold.... Exhale
I HATE This!
I'm so tired of this!
Stop thinking about it
I hope nobody's looking
Why Me?
I can't breath!
Stop!
You're free to leave
Think happy thoughts
Relax
You can do this
I have to get out of here now!
Pierwsze 60 sekund ataku paniki

Mądry obserwator
“kursowanie do wewnątrz/na zewnątrz”

Kiedy pojawiają się trudne doświadczenia, ZAPYTAJ …

- ✓ Co odczuwam oprócz niechcianych myśli, uczuć, doznań?
- ✓ Co do siebie mówię?
- ✓ Co mnie do siebie przyciąga? W jakim kierunku prowadzi mnie ochota do ich unikania?
- ✓ Za czym chcę się opowiadać teraz?
- ✓ Jakie ma być moje życie teraz?
- ✓ W jaki sposób mogę teraz siebie docenić?

Bodźce wyzwalające i osądy są drogowskazami wskazującymi na potrzebę zatroszczenia się o siebie i

Defuzja od niepomocnych myśli

Doświadczanie tworów językowych na nowe sposoby

- Postawa (sztywność)
- "na haczyku, zaplątany, we wnykach"

Fuzja – Uważaj na…

Defuzja

Przyglądaj się myśleniu jako procesowi

"to jest to, co robią umysły"

Zauważaj myśli

Przyglądaj się im

Normalizuj myślenie

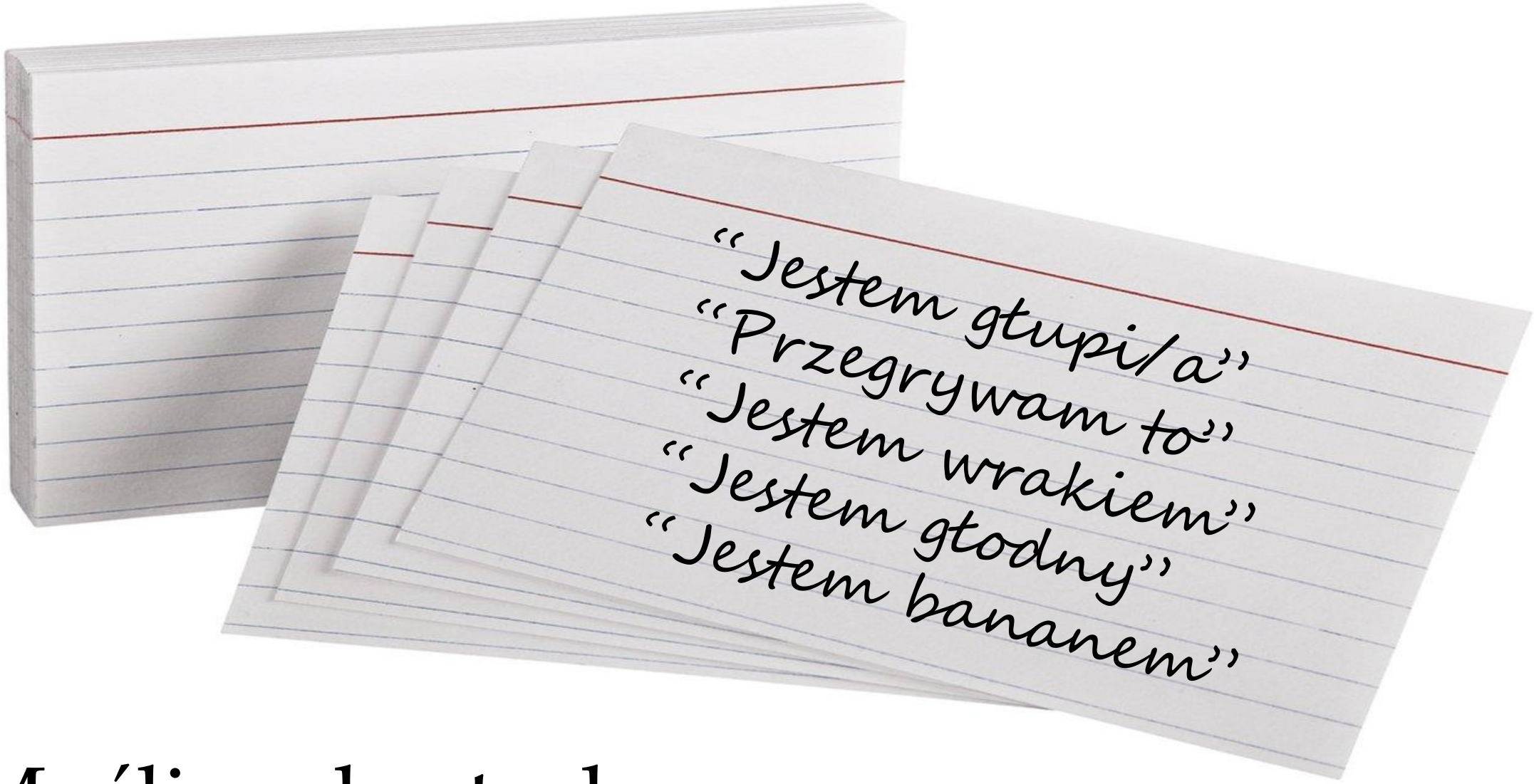
Postrzegaj umysł jako odrębny byt

Myśli różnią się od tego, co opisują

Z zaciekawieniem i współczuciem

Zapytaj *"Czy ta myśl jest pomocna w kontekście moich wartości?"*

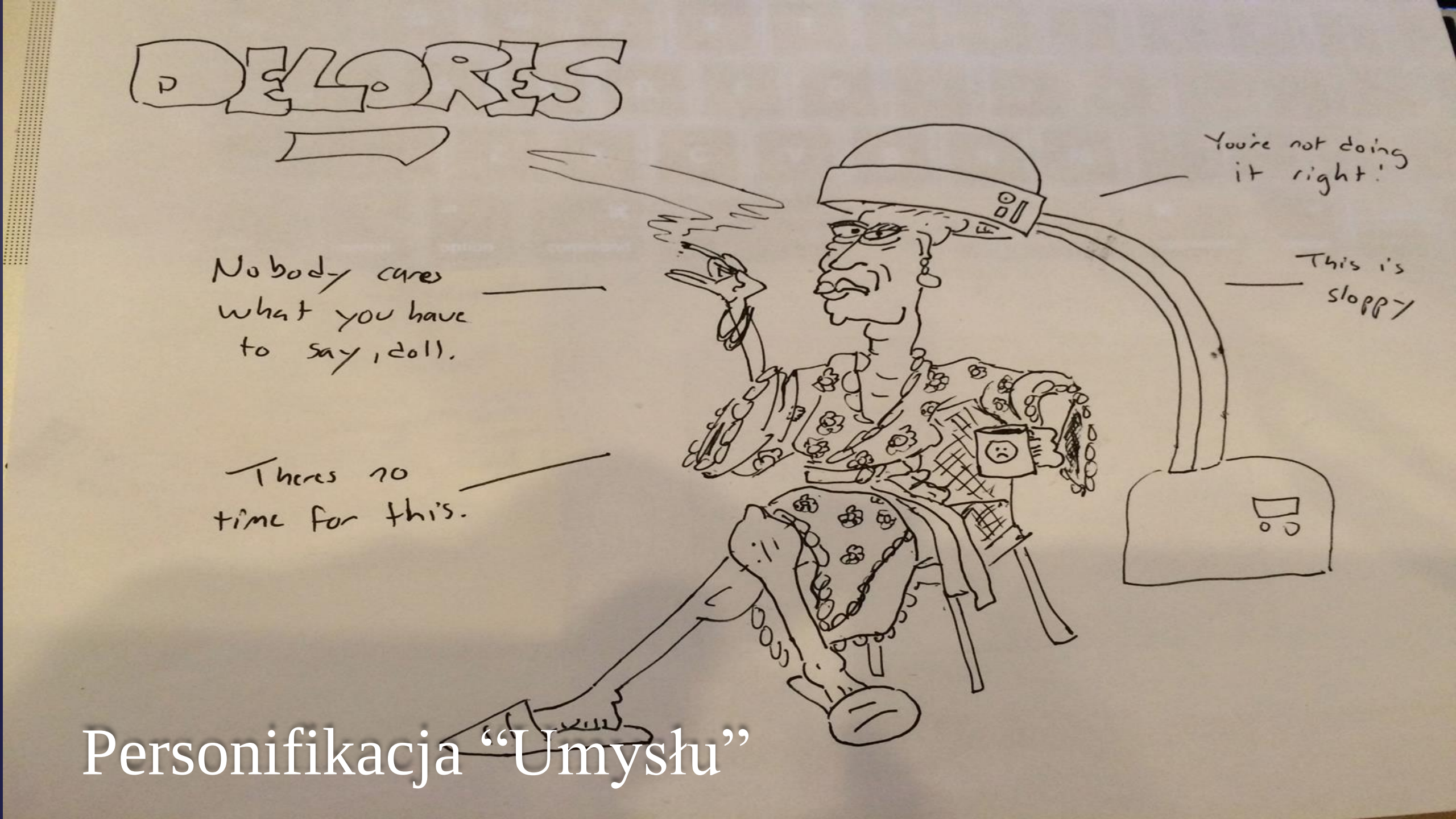
Mów w taki sposób, który wspiera postrzeganie myśli jako wytworów umysłu



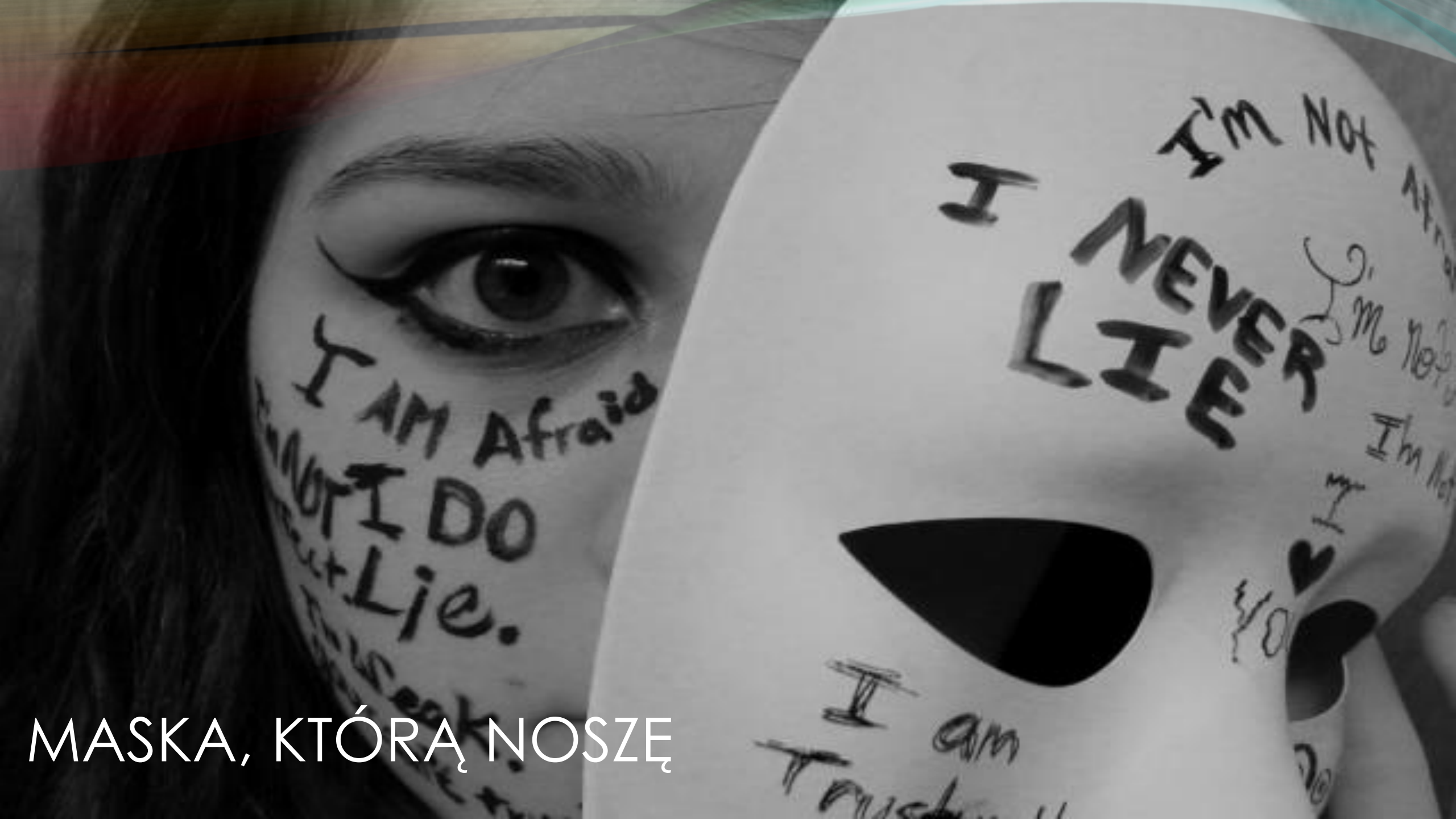
Myśli na kartach

Myśli na kartach

Mam myśl, że....



Personifikacja “Umysłu”



MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ

Pielęgnowanie współczucia o samego/samą siebie

Silne antidotum na ludzkie cierpienie

Mimo, że wszyscy nosimy w sobie ziarna lęku,
musimy uczyć się jak ich nie podlewać,
pielęgnując miast tego nasze pozytywne cechy –
współczucie, zrozumienie i miłującą dobroć.
~ Thich Nhat Hanh

Składowe współczucia wobec siebie?

Uważność

Zauważanie chwil, w których jesteśmy zestresowani bez osądzania lub przesadnego reagowania

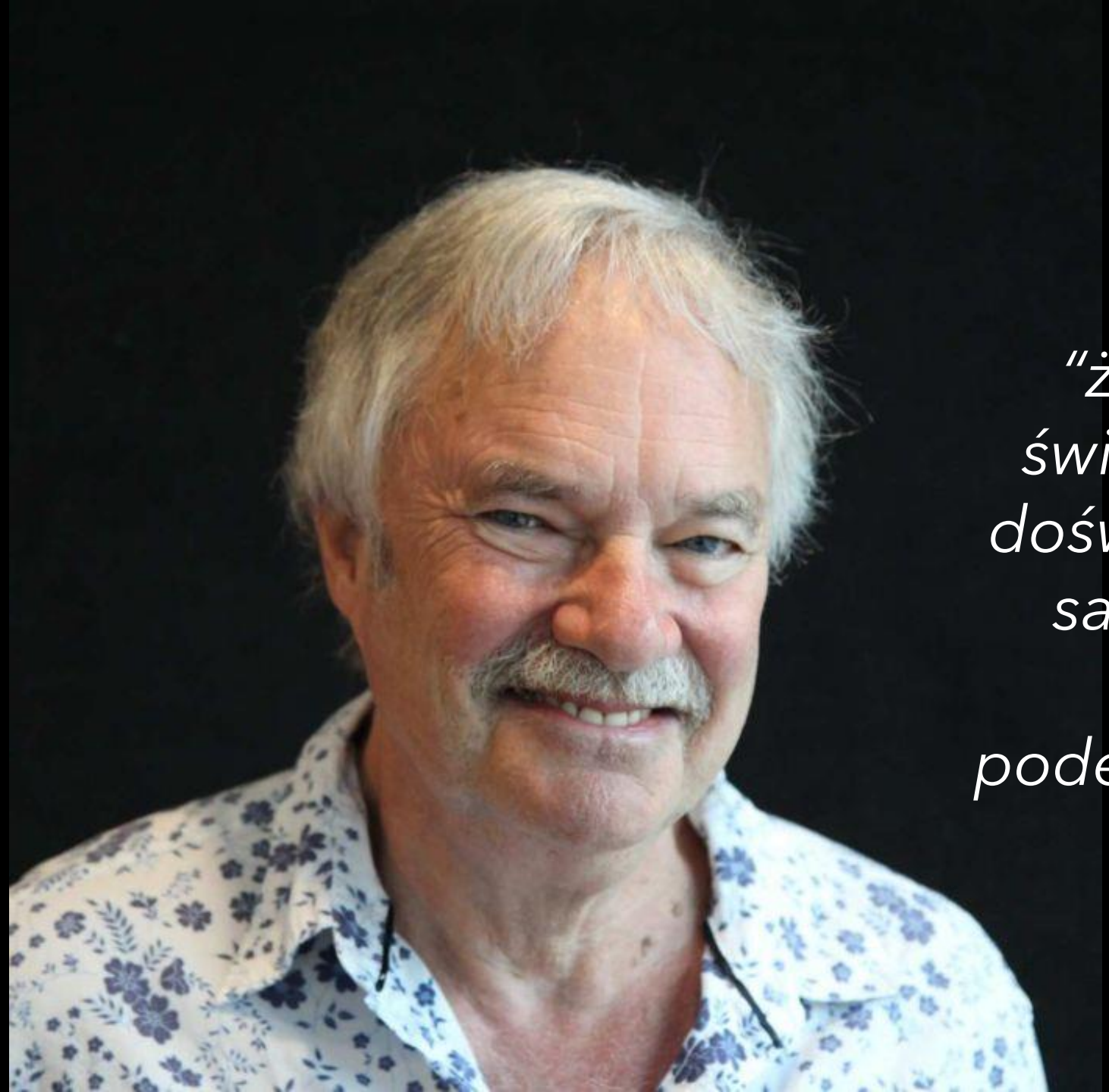
Życzliwość wobec siebie

Bycie wspierającym i rozumiejącym w stosunku do samych siebie zamiast bycia samokrytycznym i szorstkim wobec siebie

Poczucie więzi

Pamiętanie o tym, że każdy popełnia błędy i miewa trudne momenty w życiu. Nie jesteśmy w tym osamotnieni!

Kristin Neff



"życzliwość, z głęboką świadomością cierpienia doświadczanego przez nas samych i innych, której towarzyszy chęć i podejmowany wysiłek, by je złagodzić"

~ Paul Gilbert

Zbadaj relację klienta z samym sobą i jego doświadczeniami

Jakiego tonu głosu używamy, gdy odosimy się do samych siebie?

Pielęgnowanie współczucia

- ✓ To więcej niż tylko medytowanie o nim
- ✓ Nie chodzi w nim o pozbywanie się cierpienia
- ✓ To postawa i działanie
- ✓ Kultywuj podejście bycia dla siebie bardziej życzliwym
- ✓ Nauka powiązana jest z trudnymi doświadczeniami
- ✓ Cierpienie jest tutaj naszym nauczycielem

Pielęgnowanie uważnego samowspółczucia

- Terapeuta modeluje procesy ACT
- Używanie języka opisującego uważne i współczujące działania
- Wykrywanie zmagania się z treściami z historii klienta
- Powracanie do bieżących doświadczeń
- Kutlwywoanie gotowości jako wyboru
- Eksplorowanie użyteczności lub „pomocniczości” myśli
- Odwołuj się do wartości w gabinecie i powracaj do użyteczności

ĆWICZENIE: Medytacja podczas chodzenia Oparta na życzliwości

Środki ostrożnosci w praktykowaniu samowspółczucia

- Może prowadzić do ramowania przeciwieństwa
- Zamiast “Obym doświadczył spokoju” pojawia się “Moje życie to bałagan!”
- U klienta może dochodzić do fuzji ze stwierdzeniami przeciwstawnymi
- Może wywoływać reaktywność i opór
- Dopasowuj stwierdzenia i działania oparte na współczuciu do klienta

Underwood & Forsyth (2021)

Kultywowanie akceptacji

- **Dosłownie** – przyjmowanie tego, co jest oferowane
- **ACT** – intencjonalne przyjęcie otwartej, receptywnej, elastycznej i nieosądzającej postawy wobec doświadczeń pojawiających się z chwili na chwilę (Hayes Strosahl, & Wilson, 2012)
- **Wspierana gotowością**– dobrowolny, oparty na wartościach wybór zezwalający na utrzymywanie kontaktu z osobistymi doświadczeniami lub tymi, które mogą je wywoływać (Hayes et al., 2012)
- **Inni**– Świadomy wybór doświadczania naszych doznań, uczuć i myśli, takimi jakie są w bieżącej chwili(Germer)

Znaczenie akceptacji w ACT

Czym akceptacja nie jest

- **Pasywną rezygnacją**– *Nie jest związana z poddawaniem się niesprzyjającym okolicznościom, które możemy zmieniać*
- **Niepowodzeniem** – *Nie jest osobą, która odnisoła porażkę; jest strategią, która działa*
- **Tolerancją** – Nie jest wytrzymywaniem jakiegoś stanu; to fundamentalna zmiana sposobu, w jaki się wobec siebie odonosimy
- **Zanurzaniem się** – Nie jest przymusem odczuwania uczuć. To akt wiary – gotowość do bycia prowadzonym przez nasze wartości.
- **Sprytną techniką**– *Jest funkcjonalnym procesem, nie rezultatem lub określonym celem*
- **Tylko dla klientów**– *Terapeuci też nad nią pracują!*

Hayes Strosahl, & Wilson, 2012

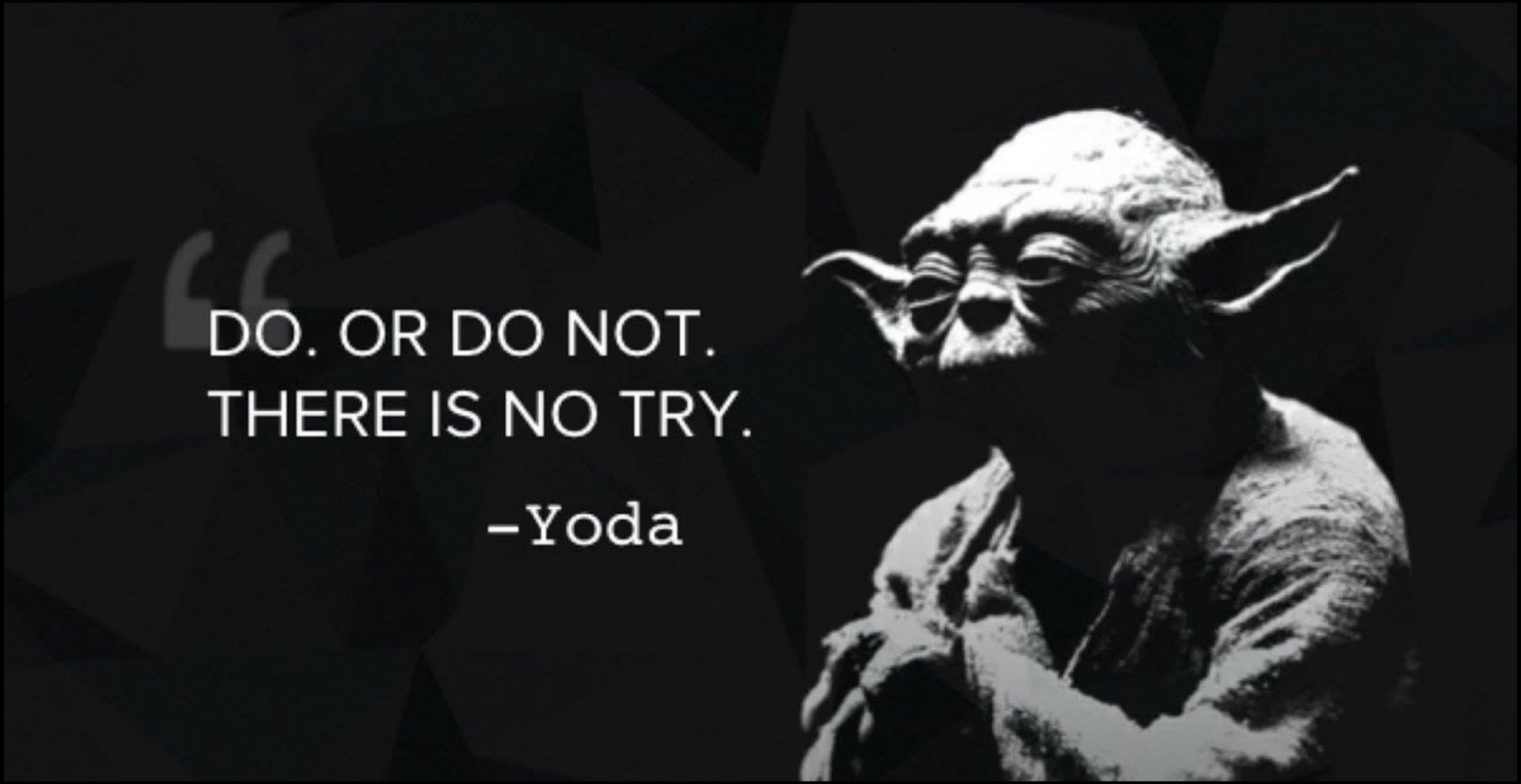
Open-M

If we approach analysis too rigidly or with a closed mind c
made up, we will miss much of what might be discovered
physicist Alan Sokal, science requires two fundamental a

- *Willingness to accept what you find*
- *Willingness to discover that you are wrong*

success of data analysis depends every bit as much
hat do we do when our usual analytical approac
the data? We must be willing and able to cons
ormation and new methods of interacting wi
h fails. Even when the usual ways work, the
nts that are possible. Even when it ain't br
om time to ti

Odwaga


DO. OR DO NOT.
THERE IS NO TRY.
-Yoda

Jak kultywować akceptację?

Uważność
“obserwujące Ja”

Gotowość
“krok naprzód”

Życzliwość
“samowspółczucie”

Robienie przestrzeni i utrzymywanie lęku z łagodnością

Ścieżki do akceptacji

- **Awersja**
  – opór, unikanie, ruminowanie
- **Ciekawość**
  – kierowanie się ku dyskomfortowi z zaciekawieniem
- **Tolerancja**
  – wytrzymywanie, utrzymywanie na dystans
- **Zezwalanie**
  – pozwalanie by uczucia pojawiały się i znikały
- **Zaprzyjaźnienie się**
  – współczująca postawa, trzymanie w objęciach, życzliwość

Germer. *Mindful path to self-compassion*

Ćwiczenie:
Akceptacja myśli i uczuć

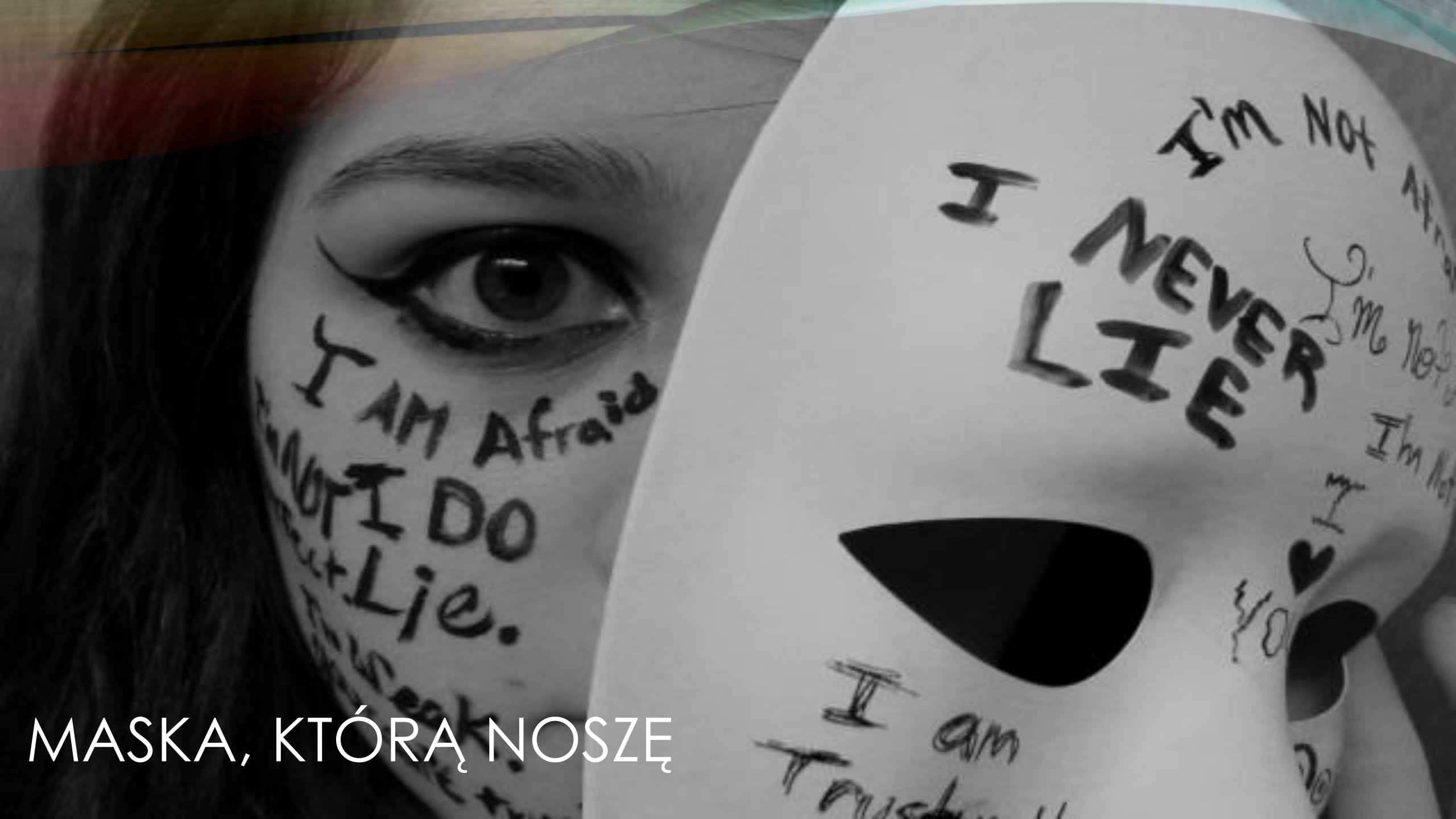
Częste reakcje na lęk

- ✓ *Moje myśli, uczucia i doznania powiązane z lękiem?*
- ✓ *Mój impuls radzenia sobie?*
- ✓ *Konsekwencje mojej reakcji?*
- ✓ *Jak traktuje mój lęk i impulsy z nim związane? (np. jak wroga)*
- ✓ *Jaki jest ton mojej relacji z lękiem? (np. nieżyczliwy)*

Świeże alternatywy

- ✓ *Inne afirmujące życie reakcje?*
- ✓ *Potencjalne konsekwencje moich nowych reakcji (czym mogę wzbogacić życie)*
- ✓ *Jak traktowałbym moje uczucia lęku i impulsy?*
- ✓ *Jaki jest ton mojej relacji z lękiem?*

Ćwiczenie:
Świeże alternatywy wobec starych impulsów



MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ

Ćwiczenie: Trzymanie naszego lęku i strachu z łagodnością

DZIEŃ 3 PODSUMOWANIE

Rozmowy i pytania

PRAKTYCZNY WSTĘP DO TERAPII AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA

w zaburzeniach lękowych

Prowadzący: dr John P. Forsyth

© Dr. John P. Forsyth, 2020

john@drjohnforsyth.com
www.drjohnforsyth.com

ACT

WSPÓŁCZUJĄCA EKSPOZYCJA W ACT

Część 4 - dzień 4

NO

CZYM JEST TERAPIA EKSPOZYCYJNNA?

- Znaczenie
  - Działanie polegające na obnażeniu lub pozostawieniu bez schronienia lub możliwości obrony;
  - lub stan bycia pozbawionym obrony; Obnażenie, otwarcie na to, co niepożądane
  - Pozbawienie ukrycia, odkrycie, udostępnienie do wglądu publicznego, podanie do wiadomości publicznej (i własnej).

  Oto ACT akceptacji lub pozwalania na aspekty naszej historii w każdym momencie.

CO ROBI TERAPIA EKSPOZYCYJNA

- Przeciwdziała unikaniu
  - Stawienie czoła strachowi = zbliżanie się
- Pozwala działać procesom wygaszania
  - Obniżanie się lęku w czasie
- Pozwala zachodzić *nowemu* uczeniu się
  - Nie oduczanie się
  - Nie eliminacja strachu i bólu
  - Chodzi o inhibicyjne uczenie się (Craske)
  - Procedury sprzyjające elastyczności behawioralnej

SPOSOBY NA EKSPOZYCJĘ

- **Eksteroceptywne**
  - In vivo – rzeczywista konfrontacja z bodźcem i kontekstami będącymi źródłem strachu
  - Stosowanie nacisku (*Applied tension*) – wariant ekspozycji in vivo dla fobii związanych ze wstrzykiwaniem krwi
  - In virtuo – wirtualna rzeczywistość
- **Interoceptywne**
  - Wyobrażeniowe – prowadzone wyobrażenia, skrypty
  - Ćwiczenia pisemne – na temat bolesnych wydarzeń
  - Wywołujące fizyczne wrażenia – ćwiczenia, oddychanie

KLUCZOWE ELEMENTY INTERWENCJI EKSPOZYCJNYCH

- Systematyczne korzystanie z ekspozycji na bodzieć
  - Zazwyczaj wywołuący strach lub bolesne emocje
  - Zazwyczaj unikany lub wytrzymywany na siłę
  - Może włączać impulsy do czegoś, chęci na coś
- Hierarchia strachu, ale nie zawsze
- Prewencja przed reakcjami – unikania, ucieczki
- Skupienie się na tym, czego klient musi się nauczyć
- Przetwarzanie, czego się nauczono

WYMAGANIA I PRZECIWWSKAZANIA

- **Wymagania**
  - Klienci muszą być gotowi „stawić czoła strachowi”
  - Terapeuci także muszę być gotowi
  - Strong therapeutic alliance
  - Procedure ought to elicit emotional discomfort
- **Przeciwwskazania**
  - Współwystępujące stany medyczne
  - Tendencje samobójcze, psychotyczne, nadużywanie substancji
  - Niektóre leki mogą spowalniać/blokować ekspozycję

PODSTAWOWE KROKI

- **Uzasadnienie**
  - Strach jako wyuczone zachowanie (również przystosowawcze)
  - Unikanie jako wyuczone i problematyczne zachowanie
  - Terapia jako okazja do uczenia się nowych rzeczy
  - Uczenie się nowych rzeczy = mniejszy strach, nowe możliwości
  - Omówienie oczekiwań i zaostrzeń
    - *„Możesz poczuć się gorzej zanim poczujesz się lepiej”*
    - Podkreślanie, że proces polega na współpracy

PODSTAWOWE KROKI

- Uzasadnienie
- **Ocena treści budzących strach i prowadzących do unikania**
  - Unikanie dostarcza wskazówek na temat ekspozycji
  - Wskazówek dostarcza również brak działań opartych na wartościach.
  - *W jakich sytuacjach lęk i strach są dla Ciebie problemem?*
  - *W czym stają Ci na przeszkodzie?*
  - *Co robisz aby poradzić sobie z lękiem i strachem?*

PODSTAWOWE KROKI

- Uzasadnienie
- Ocena treści budzących strach i prowadzących do unikania
- **Opracowanie (wraz z klientem) działań związanych z ekspozycją**
  - Uwzględnij zarówno działania interoceptywne, jak i in vivo

PODSTAWOWE KROKI

- Uzasadnienie
- Ocena treści budzących strach i prowadzących do unikania
- Opracowanie (wraz z klientem) działań związanych z ekspozycją
- **Ustalenie priorytetów w oparciu o najgorsze obawy**

Osadzenie w kontekście celu lub działania

Co chciałby robić klient?

Gdyby lęk nie był dla ciebie takim problemem, co by się działo?

Złe przykłady celów	Dobre przykłady celów
Więcej ćwiczyć.	Spacer 2 razy w tygodniu (15-30 min)
Lepiej się odżywiać	Zjadać co najmniej jeden owoc dziennie
Wrócić do szkoły	Zrobić kurs pisania na uczelni we wrześniu
Poznać nowych ludzi	Zapisać się na kurs turystyki pieszej i rozmawiać z nową osobą na każdej wycieczce
Zaoszczędzić pieniądze	Co miesiąc odkładać 100$ na moje konto oszczędnościowe
Podróżować	Pojechać do Paryża na moje 40-te urodziny
Mniej się denerwować	Praktykować relaksację raz dziennie
Robić ćwiczenia ekspozycyjne	Wykonywać ćwiczenia ekspozycyjne w dni powszednie między godziną 19 a 21

PODSTAWOWE KROKI

- Uzasadnienie
- Ocena treści budzących strach i prowadzących do unikania
- Opracowanie (wraz z klientem) działań związanych z ekspozycją
- Ustalenie priorytetów w oparciu o najgorsze obawy
- **Opracowanie drabiny lub hierarchii strachu**
  - ✓Od najmniej do najbardziej niepokojącego
  - ✓Wymagaj oceny SUDs (w skali od 0 do 8) dla każdej sytuacji

Most feared

8.going to toilet in public toilets.

7.going to eat outside the home

6.touching doors and objects outside home, eg at the supermarket

5.going to toilet in friend's house

4.eating at friend's house

3.touching objects in friend's house

2.touching own waste bin without gloves

Least feared

1.touching own waste bin with rubber gloves on

PODSTAWOWE KROKI

- Uzasadnienie
- Ocena treści budzących strach i prowadzących do unikania
- Opracowanie (wraz z klientem) działań związanych z ekspozycją
- Ustalenie priorytetów w oparciu o najgorsze obawy
- Opracowanie drabiny lub hierarchii strachu
- **Określenie punktu wyjściowego dla ekspozycji**
  - ✓ *Jeśli to możliwe, zacznij od umiarkowanie niepokojącej pozycji.*
  - ✓ *Ale można również rozpocząć od najmniej niepokojącego elementu.*

PODSTAWOWE KROKI

- Uzasadnienie
- Ocena treści budzących strach i prowadzących do unikania
- Opracowanie (wraz z klientem) działań związanych z ekspozycją
- Ustalenie priorytetów w oparciu o najgorsze obawy
- Opracowanie drabiny lub hierarchii strachu
- Określenie punktu wyjściowego dla ekspozycji
- **Przeprowadzenie ekspozycji podczas sesji**
  - ✓ Najpierw zamodeluj, potem zaproponuj aktywność klientowi
  - ✓ Zapytaj o SUD przed każdą ekspozycją i po niej.

Tradycyjna ekspozycja w CBT kładzie nacisk na strach i kontrolę

ZMIANY ZWIĄZANE Z UCZENIEM SIĘ INHIBICYJNYM

- Zaaranżuj ekspozycję, aby zmaksymalizować niespełnienie oczekiwań
  - klient identyfikuje US (bodziec bezwarunkowy) kiedy przewiduje, że oczekiwania nie spełnią się
  - w przypadku klienta z lękiem społecznym nie wystarczy, że przewidzi on iż będzie odczuwał lęk w sytuacji społecznej
  - lepiej aby przewidział, że zostanie zignorowany lub odrzucony
- Uczenie się koncentruje się na tym, czy oczekiwany negatywny wynik wystąpił, czy nie, lub czy był tak „zły" jak spodziewał się klient.
- Po każdej ekspozycji zapytaj klienta, czego się dowiedział w związku z tym, że zdarzenie, którego się obawiał nie wystąpiło, a także na temat rozbieżności między tym, co przewidywał, a tym, co się wydarzyło, oraz stopnia „zaskoczenia" praktyką ekspozycji.

ZMIANY ZWIĄZANE Z UCZENIEM SIĘ INHIBICYJNYM

- Zaaranżuj ekspozycję, aby zmaksymalizować niespełnienie oczekiwań
- Pogłębione wygaszanie
  - Przeprowadź każdą ekspozycję osobno
  - Następnie, jeśli tylko będzie to możliwe, połącz kilka wskazówek (wewnętrznych i zewnętrznych) podczas terapii ekspozycyjnej
  - Z paniką można zrobić ekspozycję interoceptywną (kofeina), a następnie ekspozycję in vivo w centrum handlowym.
  - Następnie połącz obie (kofeina podczas pobytu w centrum handlowym)
  - Lub ekspozycja na jeden rodzaj pająka, ekspozycja na drugi rodzaj oraz ekspozycja na oba rodzaje razem

ZMIANY ZWIĄZANE Z UCZENIEM SIĘ INHIBICYJNYM

- Zaaranżuj ekspozycję, aby zmaksymalizować niespełnienie oczekiwań
- Pogłębione wygaszanie
- Wzmacniaj sporadycznie wygaszanie
  - Sporadycznie dodawaj sytuacje odrzucenia społecznego i „napadów wstydu" w ekspozycjach na sytuacje społeczne lub celowo wywołuj ataki paniki (np. stosując substancje takie jak kofeina lub poprzez hiperwentylację) w ekspozycjach na sytuacje lękowe dla zaburzeń panicznych.
  - Zachęcamy klientów do szukania okazji w których wyniki od czasu do czasu byłyby negatywne.
  - To pomaga w niespełnianiu oczekiwań

ZMIANY ZWIĄZANE Z UCZENIEM SIĘ INHIBICYJNYM

- Zaaranżuj ekspozycję, aby zmaksymalizować niespełnienie oczekiwań
- Pogłębione wygaszanie
- Wzmacniaj sporadycznie wygaszanie
- Usunięcie sygnałów bezpieczeństwa (lub bezpiecznych zachowań)
  - Np. obecność innej osoby, terapeuty, komórki, leków, jedzenia lub picia
  - Ingeruj w niespełnianie oczekiwań – a jednak jesteś bezpieczny/a
  - W razie konieczności rób to stopniowo aby zredukować porzucanie terapii i absencję na sesjach

ZMIANY ZWIĄZANE Z UCZENIEM SIĘ INHIBICYJNYM

- Zaaranżuj ekspozycję, aby zmaksymalizować niespełnienie oczekiwań
- Pogłębione wygaszanie
- Wzmacniaj sporadycznie wygaszanie
- Usunięcie sygnałów bezpieczeństwa (lub bezpiecznych zachowań)
- Różnorodność
  - Zmieniaj konteksty, bodźce, częstotliwość i czas ekspozycji
  - Podchodź do hierarchii strachu losowo bez uwzględniania pozycji na liście
  - Ale dobrze jest zacząć od doświadczeń wzbudzających najmniejszy strach
  - Klient może spodziewać się większego pobudzenia i niepokoju, ale to dobrze.
  - zmienność w niepokoju i lęku odwzorowuje również doświadczenie świata rzeczywistego

ZMIANY ZWIĄZANE Z UCZENIEM SIĘ INHIBICYJNYM

- Zaaranżuj ekspozycję, aby zmaksymalizować niespełnienie oczekiwań
- Pogłębione wygaszanie
- Wzmacniaj sporadycznie wygaszanie
- Usunięcie sygnałów bezpieczeństwa (lub bezpiecznych zachowań)
- Różnorodność
- Wskazówki przypominające w uczeniu ekspozycyjnym (relacja CS-noUS)
  - Klient może nosić przedmioty będące wskazówkami, opaskę na nadgarstku
  - jako przypomnienie, czego nauczył się na terapii w momencie kiedy się boi
  - Zalecane na późniejszym etapie terapii

ZMIANY ZWIĄZANE Z UCZENIEM SIĘ INHIBICYJNYM

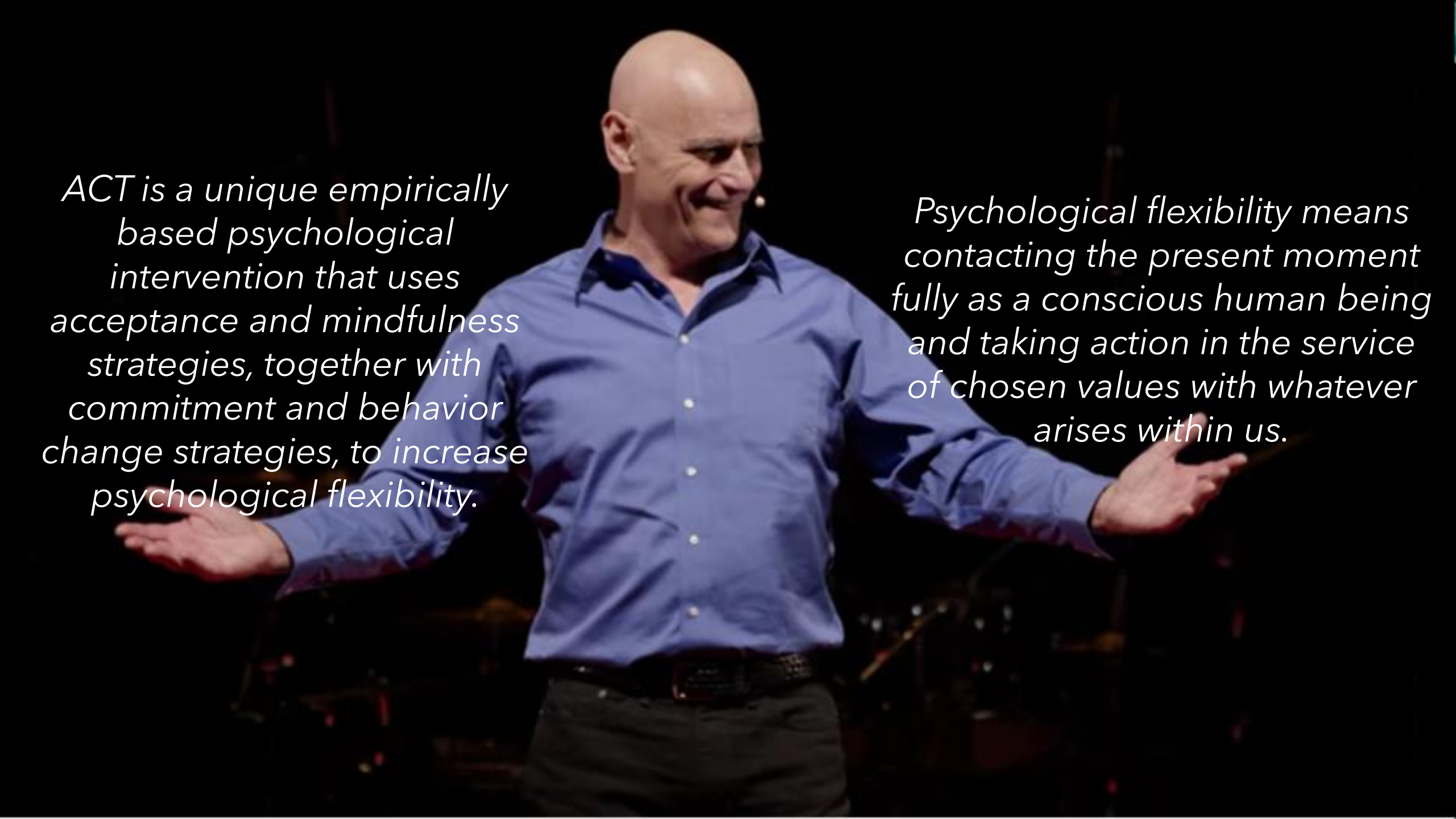
- Zaaranżuj ekspozycję, aby zmaksymalizować niespełnienie oczekiwań
- Pogłębione wygaszanie
- Wzmacniaj sporadycznie wygaszanie
- Usunięcie sygnałów bezpieczeństwa (lub bezpiecznych zachowań)
- Różnorodność
- Wskazówki przypominające w uczeniu ekspozycyjnym (relacja CS-noUS)
- Liczne konteksty
  - kompensują wpływ kontekstu na nawrót lęku
  - W odosobnieniu, w wyobraźni, in vivo w zmieniających się kontekstach

ZMIANY ZWIĄZANE Z UCZENIEM SIĘ INHIBICYJNYM

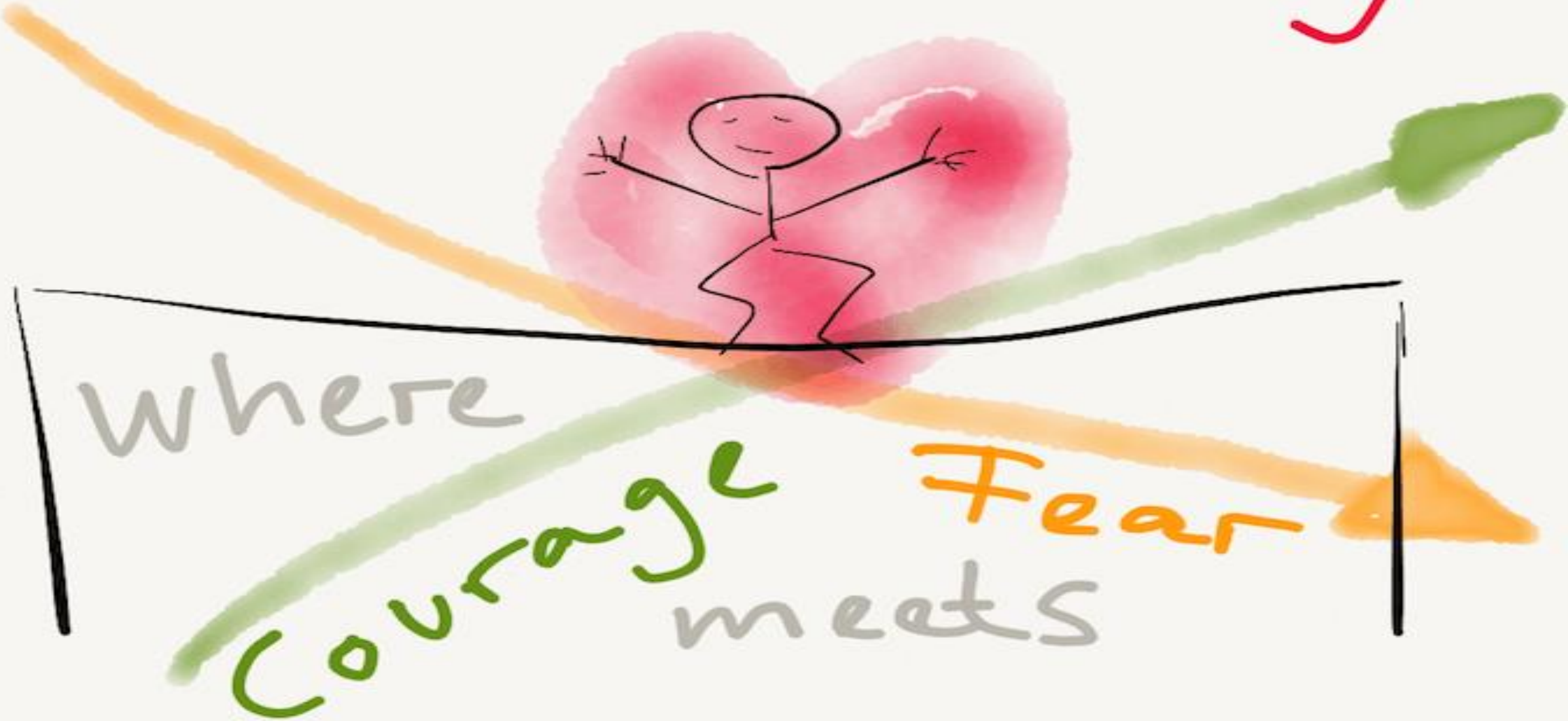
- Zaaranżuj ekspozycję, aby zmaksymalizować niespełnienie oczekiwań
- Pogłębione wygaszanie
- Wzmacniaj sporadycznie wygaszanie
- Usunięcie sygnałów bezpieczeństwa (lub bezpiecznych zachowań)
- Różnorodność
- Wskazówki przypominające w uczeniu ekspozycyjnym (relacja CS-noUS)
- Liczne konteksty
- Nazywanie afektów
  - Poproś klientów o nazwanie słowami swoich doświadczeń emocjonalnych podczas ekspozycji

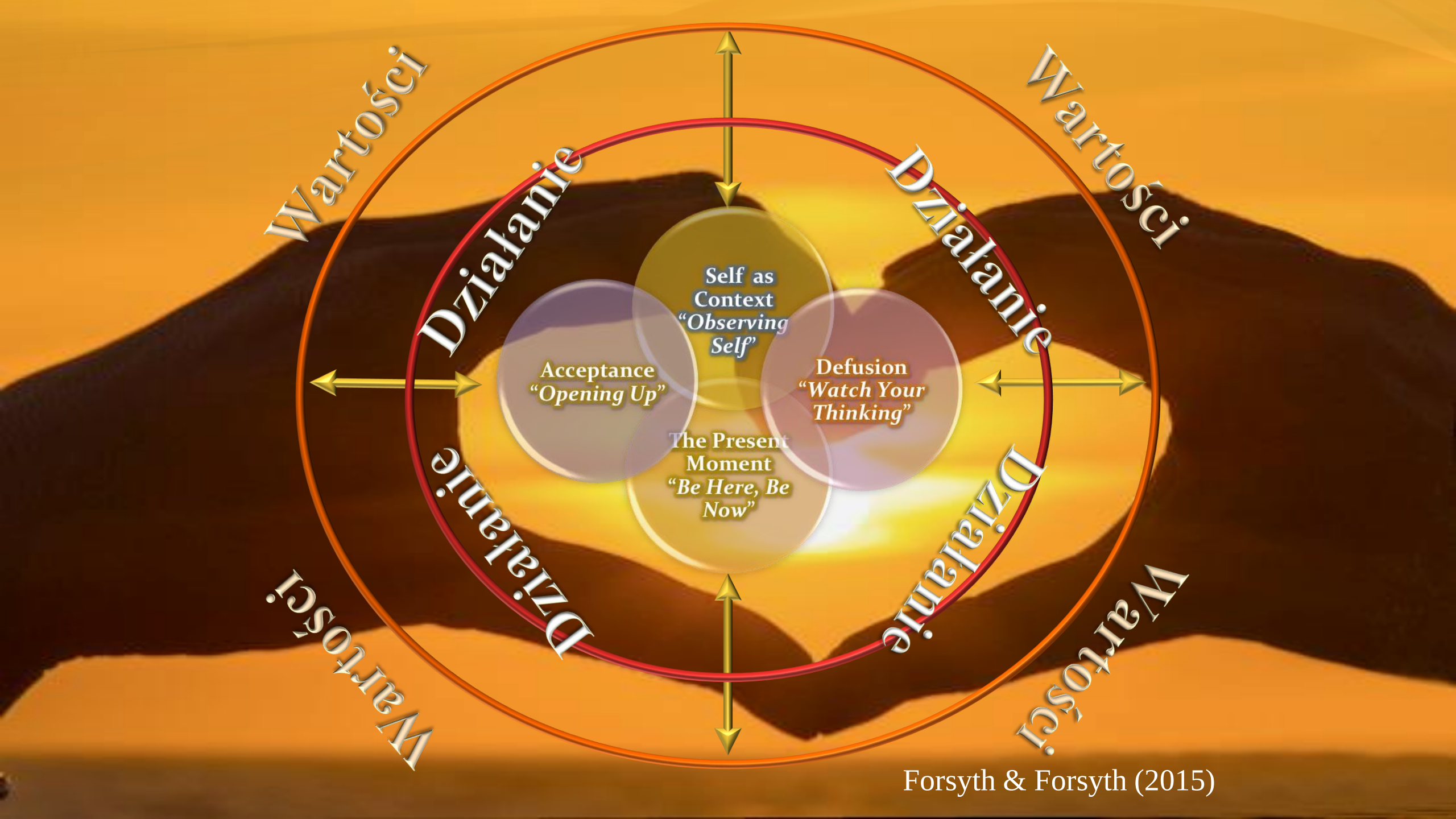
FRAMING EXPOSURE WITHIN ACT

Changing Our Relationship With Our History


ACT is a unique empirically based psychological intervention that uses acceptance and mindfulness strategies, together with commitment and behavior change strategies, to increase psychological flexibility.
Psychological flexibility means contacting the present moment fully as a conscious human being and taking action in the service of chosen values with whatever arises within us.

vulnerability





Forsyth & Forsyth (2015)

in ACT exposure is about learning to be with ourselves in the service of what we care about

There is only
one thing required
to change your LIFE:
WILLINGNESS
4 ction
6 hanses
7 hings

Willingness is Like a “Trust Fall”

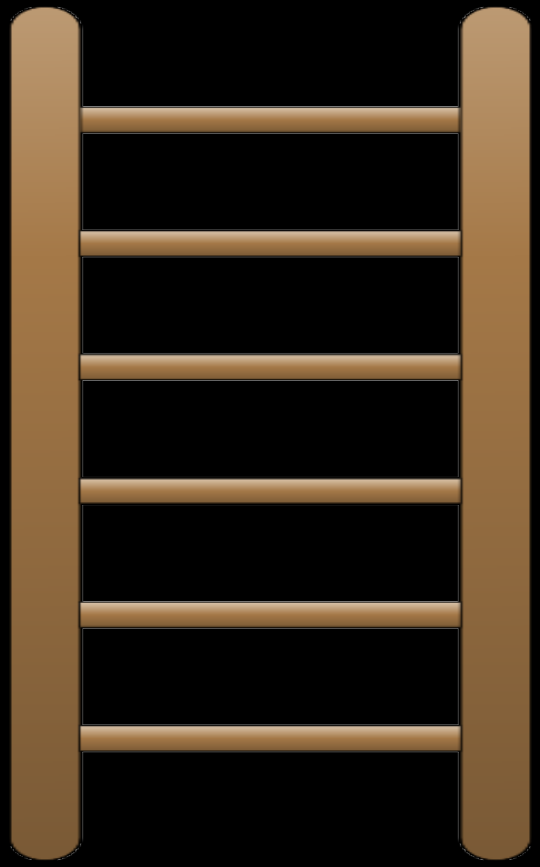
ACT EXPOSURE IN 7-STEPS

- Identify exercise – link barriers with values.
- Practice exercise (intero & exteroceptive) in-session & bring client value(s) in the room. Focus on willingness too!
- Client to apply ACT skills (inside sphere-a-flex).
- Track progress – "getting with" discomfort just as it is. (see FEEL PRACTICE FORMS, MAWA 2nd ed).
- Reflect on practice – what was learned.
- Repeat exercises (can be arranged in hierarchy).
- Review progress on FEEL PRACTICE FORMS.

FEEL Exercises

- ✓ *Willingly Dizzy*
- ✓ *Willingly Out of Breath*
- ✓ *Being Willingly Aerobic*
- ✓ *Staring at Self in a Mirror*

- Identify a valued domain
- Practice FEEL exercise
- Apply mindful acceptance & kindness skills
- Chart progress
- Reflect on practice
- Repeat FEEL exercises
- Review ratings on FEEL Worksheet



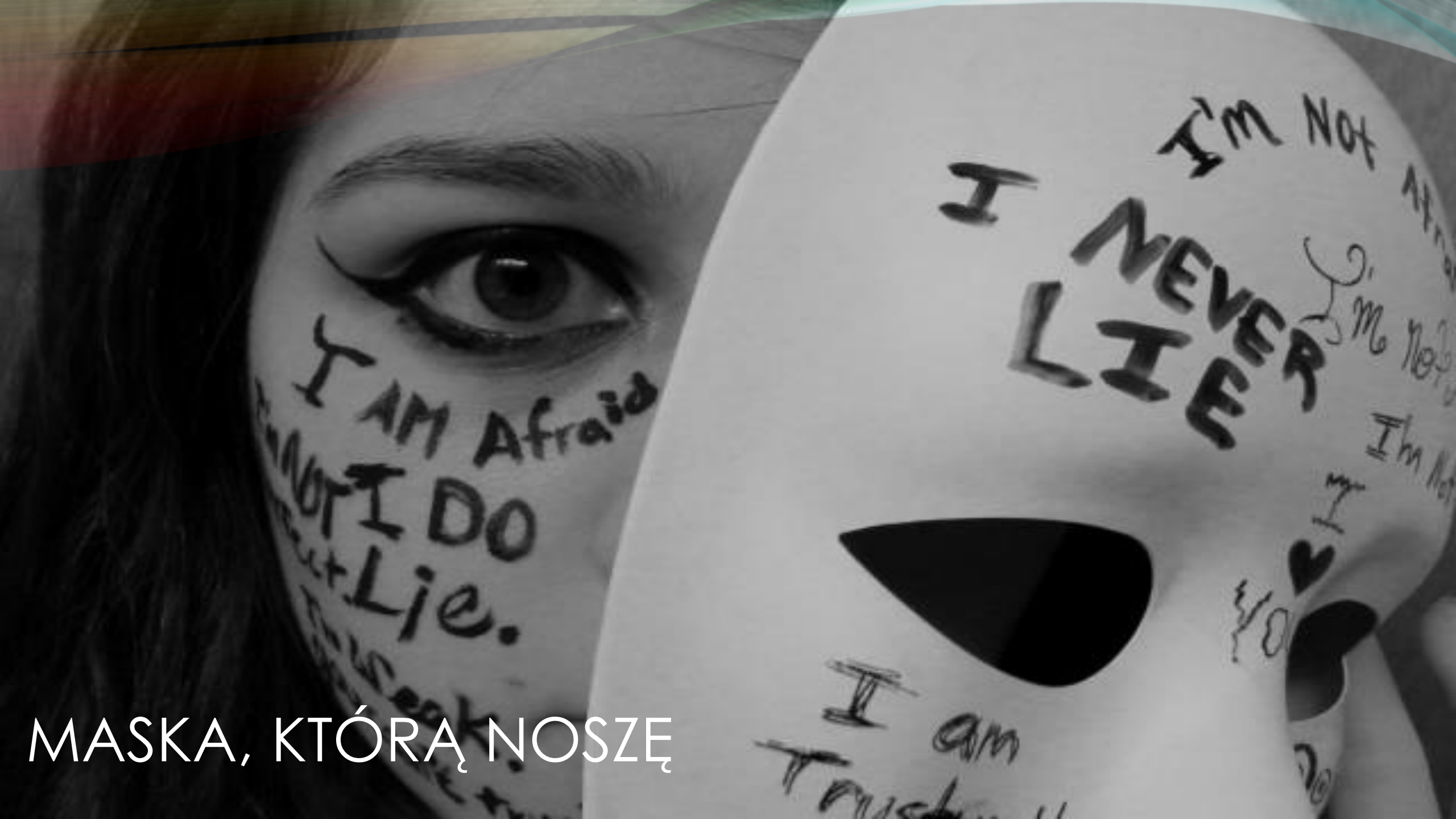
FEEL Exercises

- ✓ *Bubble Wand*
- ✓ *Kind Allowing with Disturbing Images*
- ✓ *Difficult Thoughts & Urges on Cards*
- ✓ *Stand Silently With Urges*
- ✓ *Leaves on a Stream*

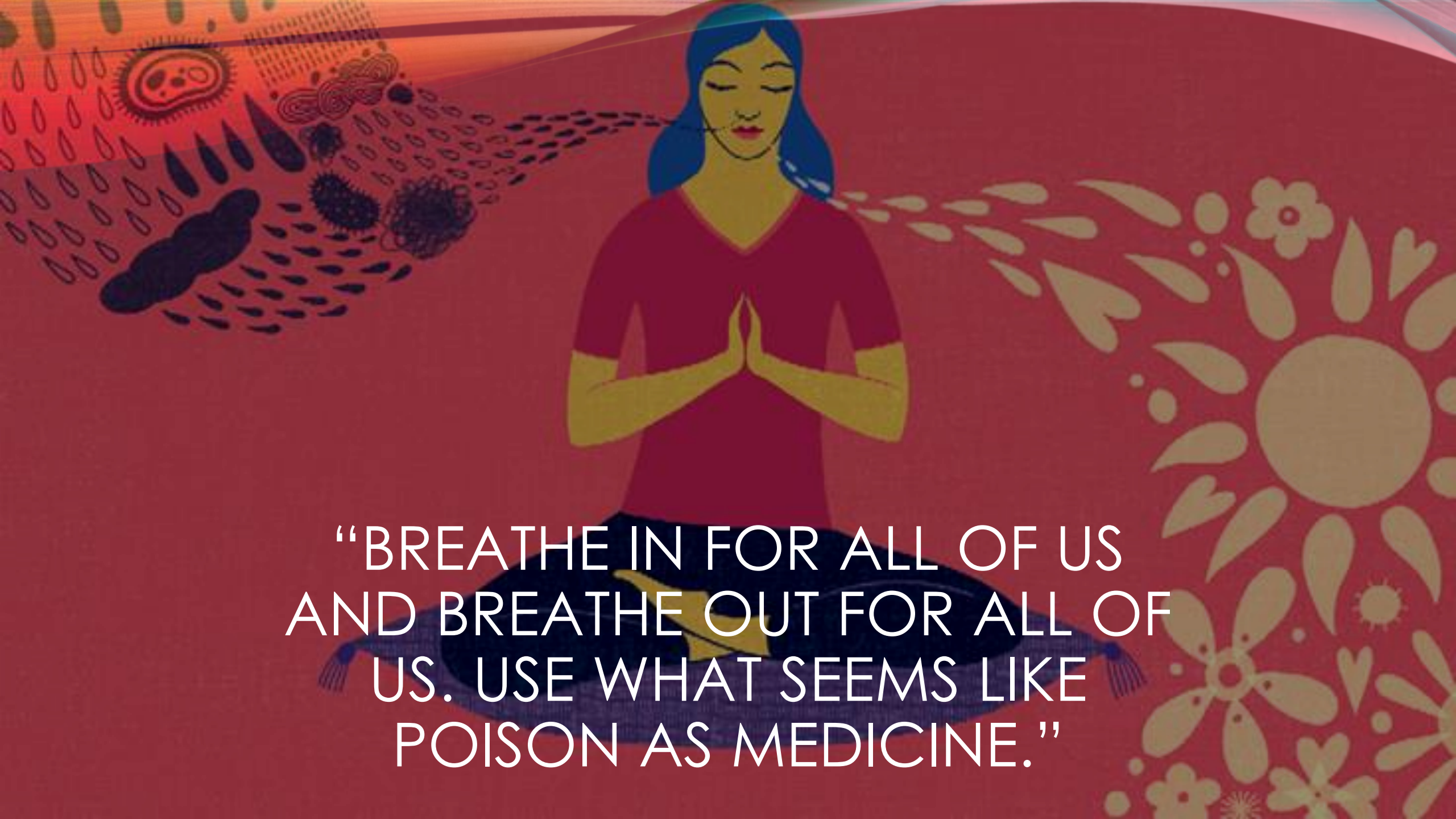
- Identify a valued domain
- Practice FEEL exercise
- Apply mindful acceptance & kindness
- Chart progress
- Reflect on practice
- Repeat FEEL exercises
- Review ratings on worksheet

ĆWICZENIE: Bubble Wand

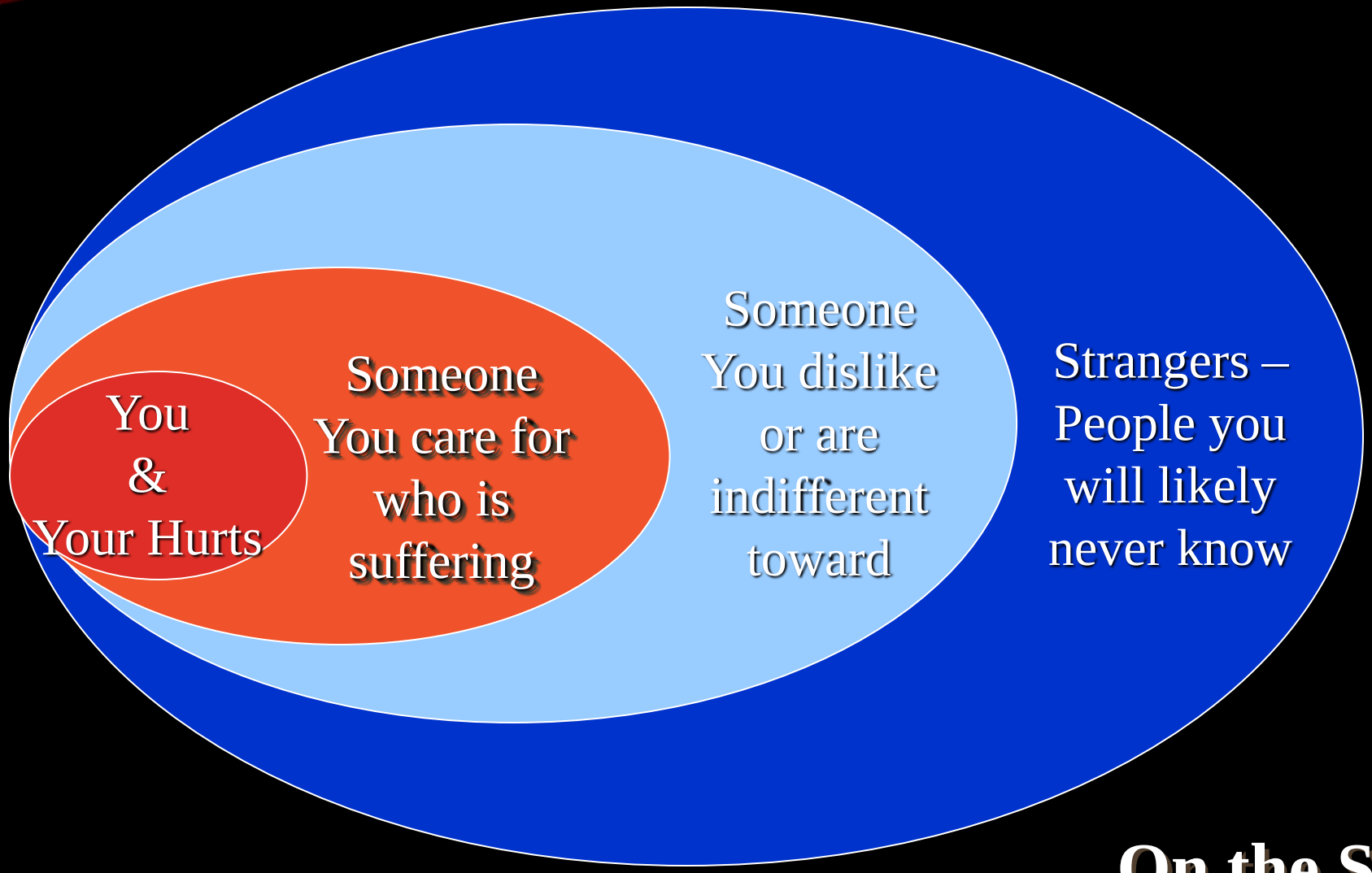
Bring client's awareness
to other events inside and outside
There's more to notice than
the psychological lion in the room



MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ


“BREATHE IN FOR ALL OF US
AND BREATHE OUT FOR ALL OF
US. USE WHAT SEEMS LIKE
POISON AS MEDICINE.”

SUGGESTIONS FOR TONGLEN



On the Spot too!

ROZBRAJANIE OPORU

OPÓR ZACHOWDZI W *INTERAKCJI*

- Klieci są często ambiwalentni na temat zmiany
- Chcemy dla klientów więcej niż oni sami chcą dla siebie
- Jesteśmy zbyt nastawieni na nasz plan
- Zbyt sztywno trzymamy się naszych oczekiwań
- Próbujemy rozwiązać problemy klienta
- Idziemy zbyt szybko
- Pytamy o złe rzeczy lub źle je ujmujemy
- Kiedy zachowanie klienta sprawia, że czujesz się jak ktoś niewystarczający
- Nie udaje się nam nawiązać współpracy
- *Kiedy czujemy, że klient stawia opór, wciśnij pauzę! Jest szansa, że to ty stawiasz opór doświadczeniu klienta. W tym kontekście to opór terapeuty jest problemem.*

(Pipes & Davenport, 1990).

ROZBRAJANIE OPORU W STYLU ACT

1. Mądrze korzystaj z konceptualizacji
   - *Gdzie chcesz zabrać swego klienta?*
   - *Czego potrzebują doświadczyć sami?*
   - *Co klient musi uznać na swój temat?*
   - *Co byłoby prawdziwą zmianą dla klienta?*
   - Wówczas wciśnij pauzę, krok do tyłu i potem do punktu 2.
2. Rozbrój opór
   - Pozwól klientowi doświadczyć ciebie jako sprzymierzeńca poprzez stanięcie po stronie ich oporu i unikania
   - Coś zawsze utrzymuje zachowanie
   - *„Oczywiście, że jesteś umysłem mówiącym ci, że nie możesz tego zrobić…”*
   - Nie oznacza to wzmacniania niedziałających schematów.

ROZBRAJANIE OPORU W STYLU ACT

1. Mądrze korzystaj z konceptualizacji
2. Rozbrój opór
3. Wprowadź paradoks
   - *“Widzę, że mówisz_____, ale zauważam _____. Jak to rozumieć?*

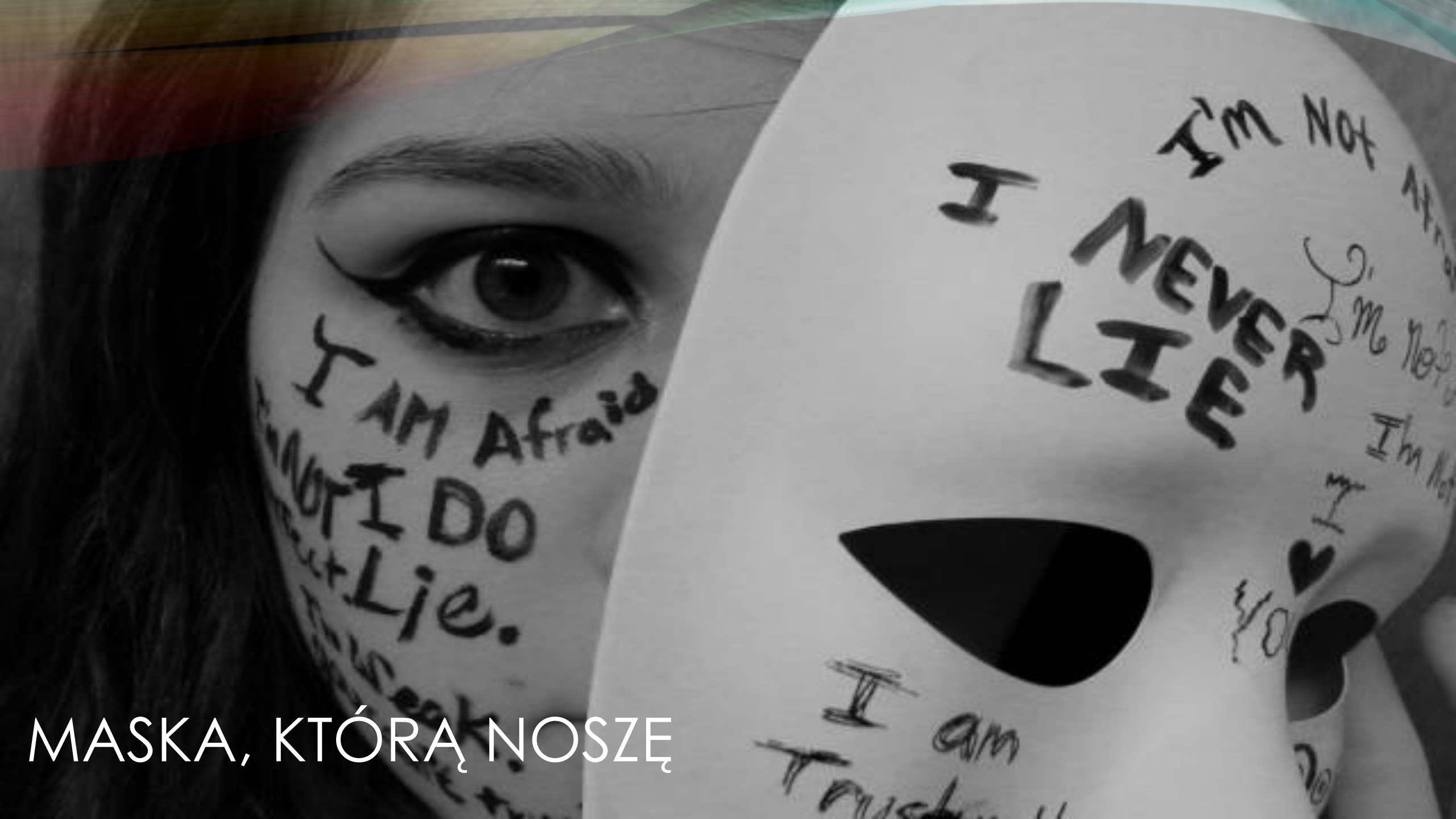
4 Wprowadzenie prostodusznej czy „niewiedzącej” interpretacji
   - *“Mogę tutaj nie mieć racji, i proszę popraw mnie, jeśli nie mam, ale...”*
   - *“Znów, mogę tutaj kompletnie się mylić... „*
   - *Co podpowiada ci twoje doświadczenie?*
   - *Co pojawia się teraz?*
   - *Co jest ważniejsze – strach czy twoje życie?*

OPÓR NA ĆWICZENIA ACT

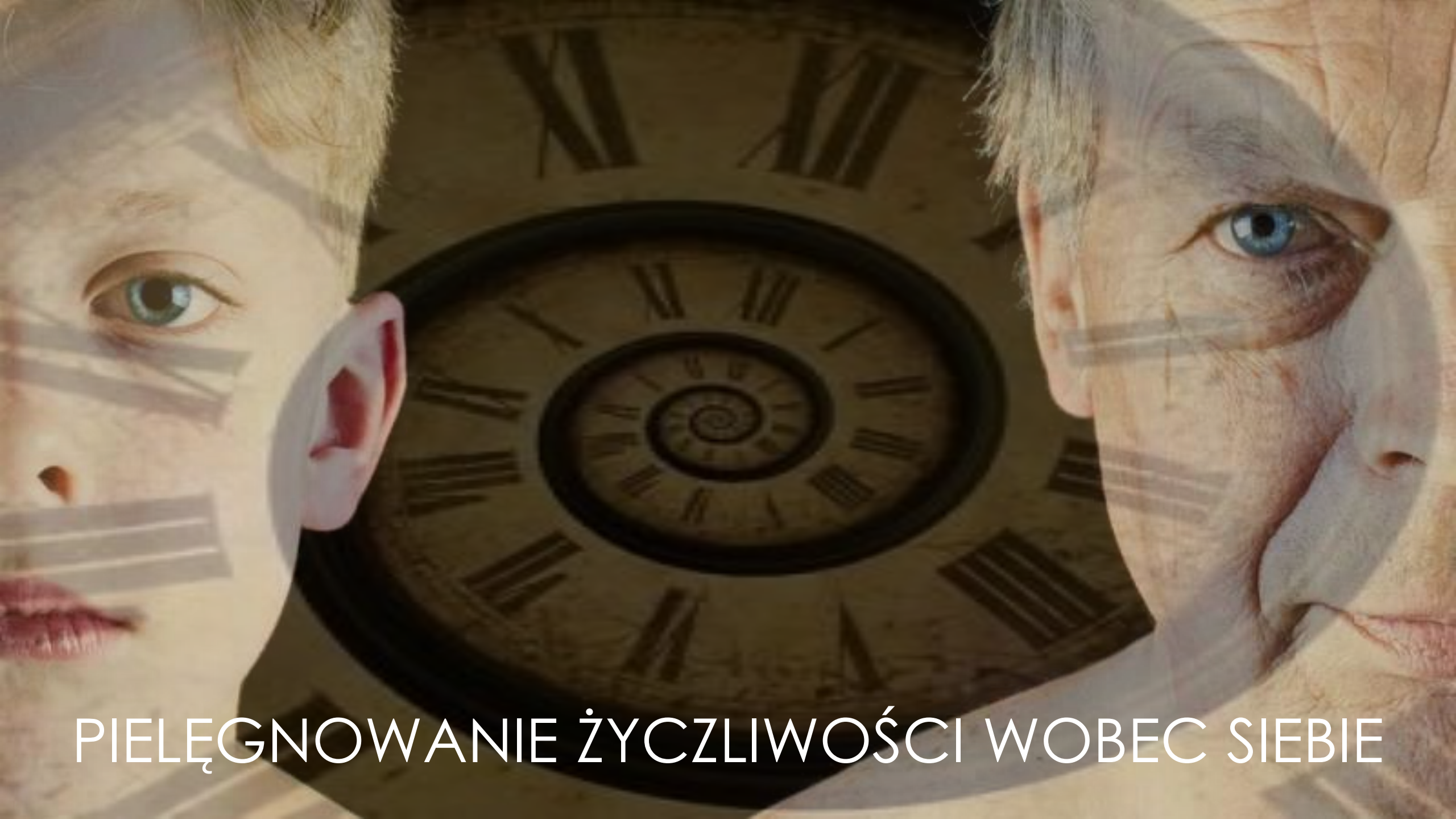
Spójrz na

- Funkcję
  - “Jak z tego korzystają?”
  - Jak z łopaty?
- Kultywowaną intencję
  - Zgodnie z intencją
  - Język ja jako kontekstu
- Troskę o siebie
- Powrót
  - do kreatywnego braku nadziei
- Uogólnialność

Rozłóż „potwora lęku” na pojedyncze doświadczenia



MASKA, KTÓRĄ NOSZĘ



PIELĘGNOWANIE ŻYCZLIWOŚCI WOBEC SIEBIE

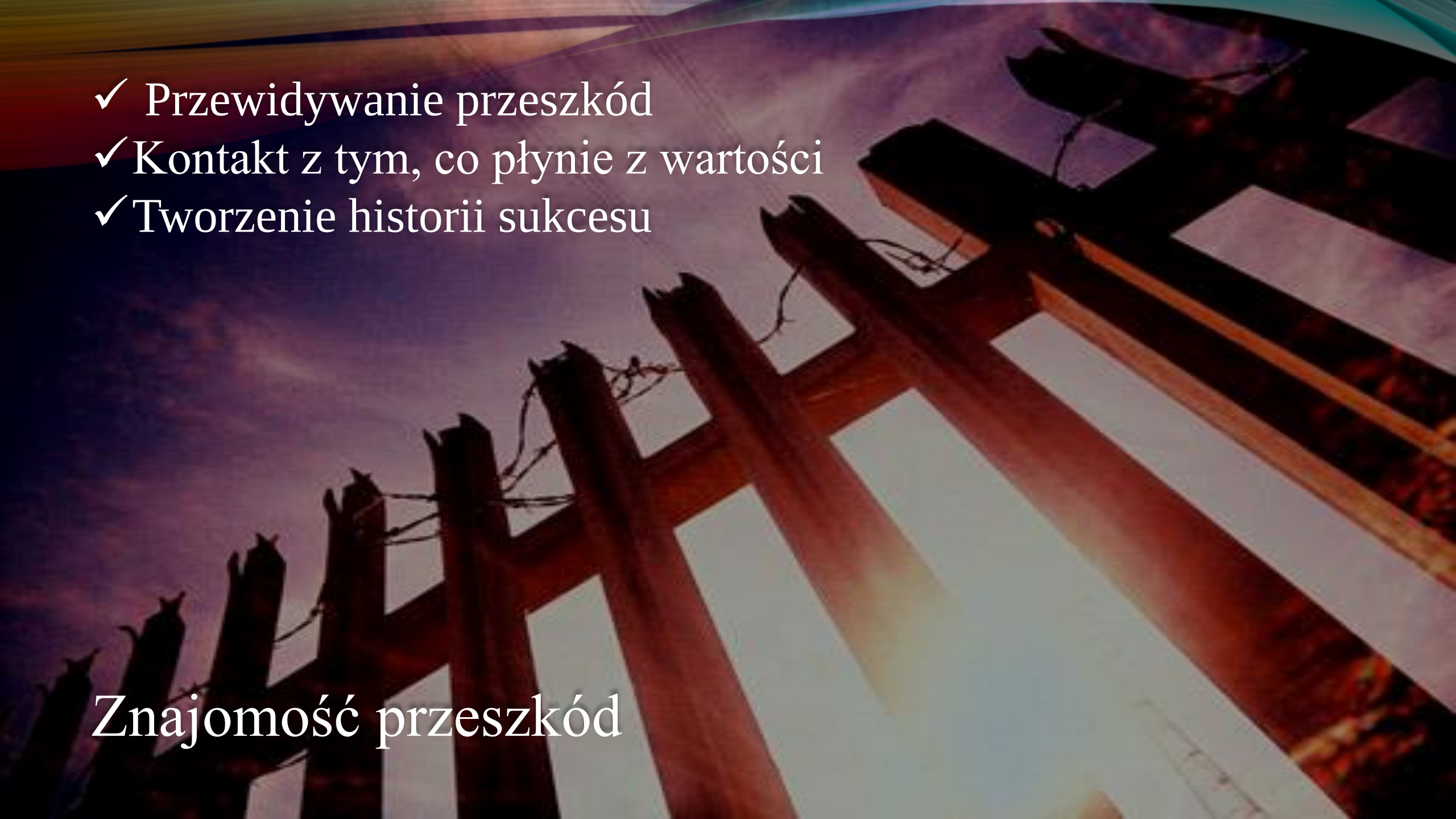
Authenticity
is freedom from the illusion of fear and alignment to the reality of love.
© Marco Müller

DROGA W KIERUNKU CENIONEGO ŻYCIA

I podróż razem z lękami i strachem

Cele kierowane wartościami

Action
Intention



- ✓ Przewidywanie przeszkód
- ✓ Kontakt z tym, co płynie z wartości
- ✓ Tworzenie historii sukcesu

Znajomość przeszkód

- ✓ Przyznaj, że coś się dzieje
- ✓ Wybierz, co robić i na co zwrócić uwagę
- ✓ Bądź życzliwa i delikatna ze sobą
- ✓ Ujeżdżaj falę
- ✓ Zrób coś odwrotnego

Co robić kiedy boisz się i jesteś pełna lęku

Nerg

Dziękuję