



WARSZTAT

ŻYĆ DOBRZE Z CHOROBA FIZYCZNĄ (ACT)

PROWADZI: DR RAY OWEN



5-6 MARCA, GODZ. 9-13



8 GODZIN ZEGAROWYCH

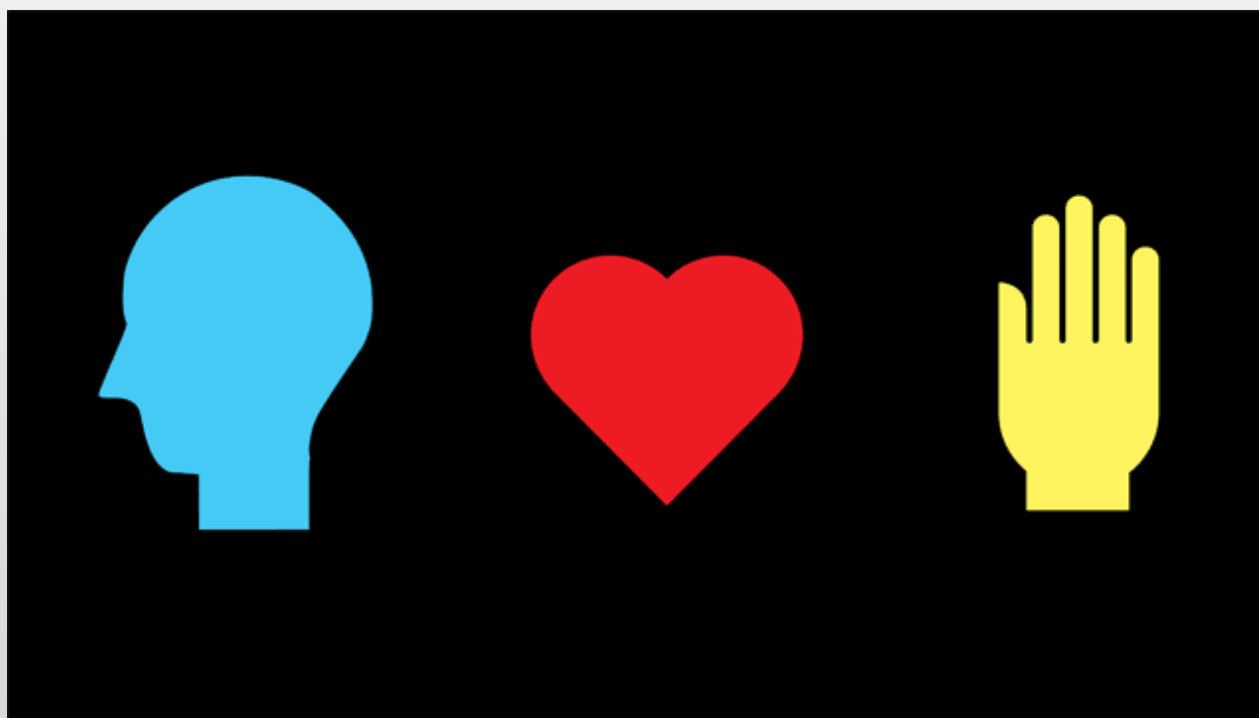


WARSZTAT TŁUMACZONY NA JĘZYK POLSKI
UCZESTNIK OTRZYMUJE IMIENNE ZAŚWIADCZENIE

drrayowen@gmail.com

Będziemy omawiać:

- Chorobę jako kontekst
- Zmiany zachodzące wraz z chorobą
 - Reguły i wartości
- Chorobę i stratę
 - Żal po stracie, akceptacja i defuzja
- Chorobę i poczucie ja
 - Elastyczne podejście wobec ja



Ćwiczenie





MAGDA

- Co jeśli.....?
- Zatrzymanie wypełnione lękiem

Donna

- “Nie mogę się z tym zmierzyć.”
- Wraca do łóżka



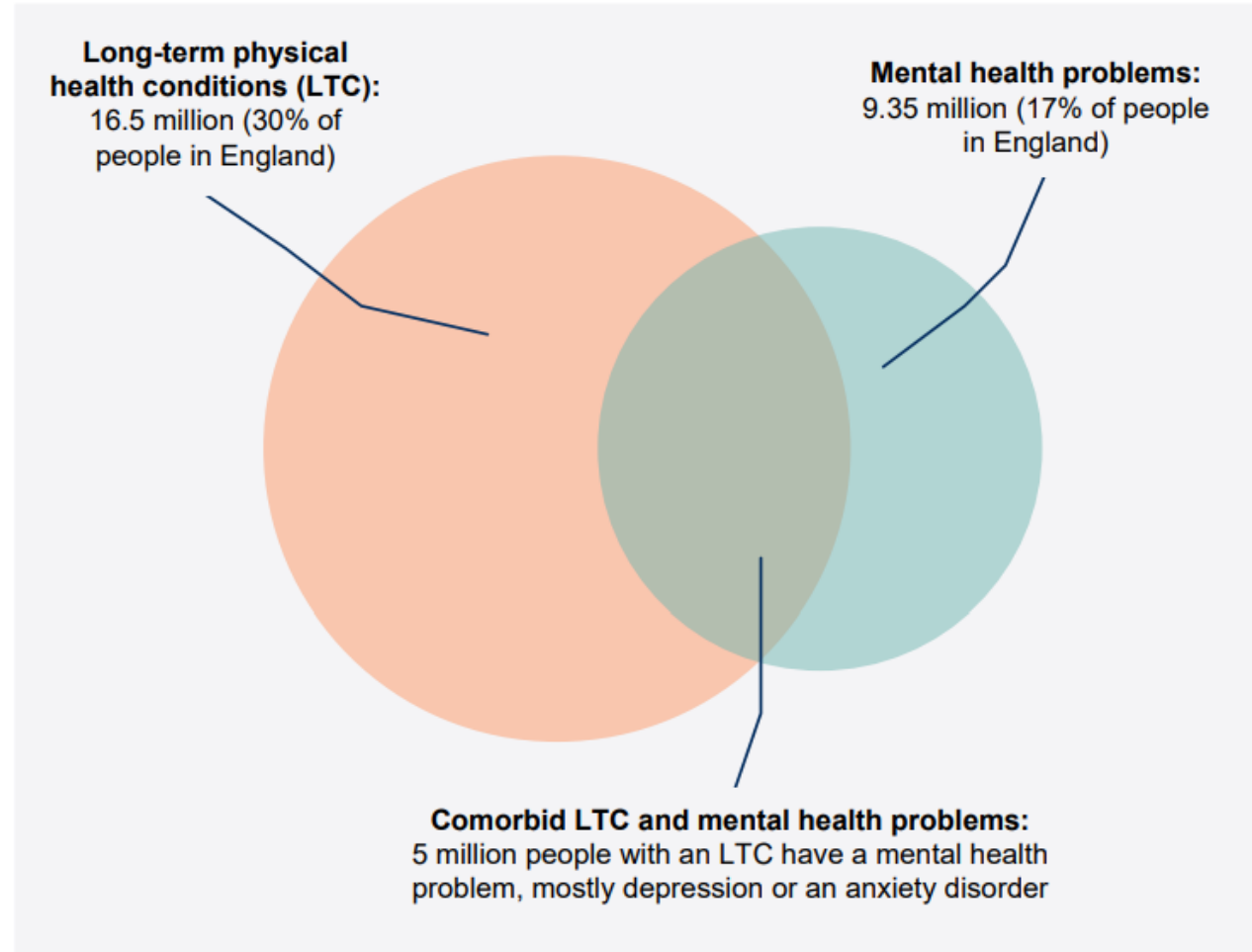


Desmond

- "Jestem teraz żałosny."
- "Nie jestem już tym facetem, którym byłem."

A Mental Health service perspective

Figure 2: The overlap between LTCs and mental health problems in England



KONTEKST

Zewnętrzny

Praca/ edukacja /
celowa aktywność

Rodzina / przyjaciele

'Kontekst społeczny':
Zakwaterowanie, finanse,
mobilność

System opieki
zdrowotnej /
społecznej

Wypoczynek

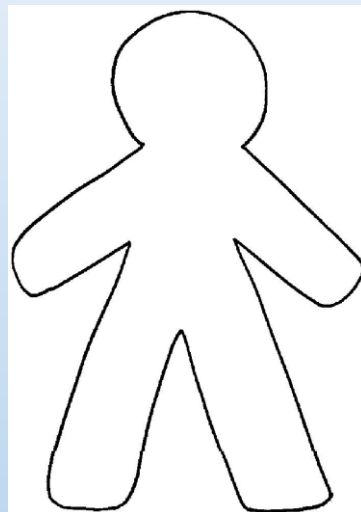
Wewnętrzny

Objawy choroby i środki
uboczne leczenia

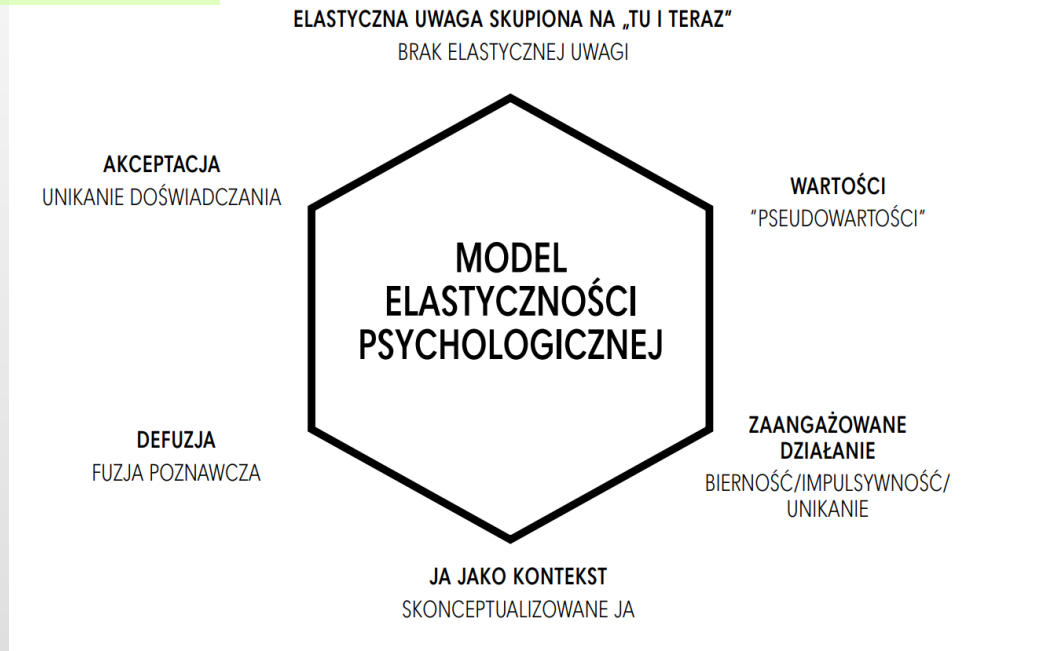
Myśli

Uczucia

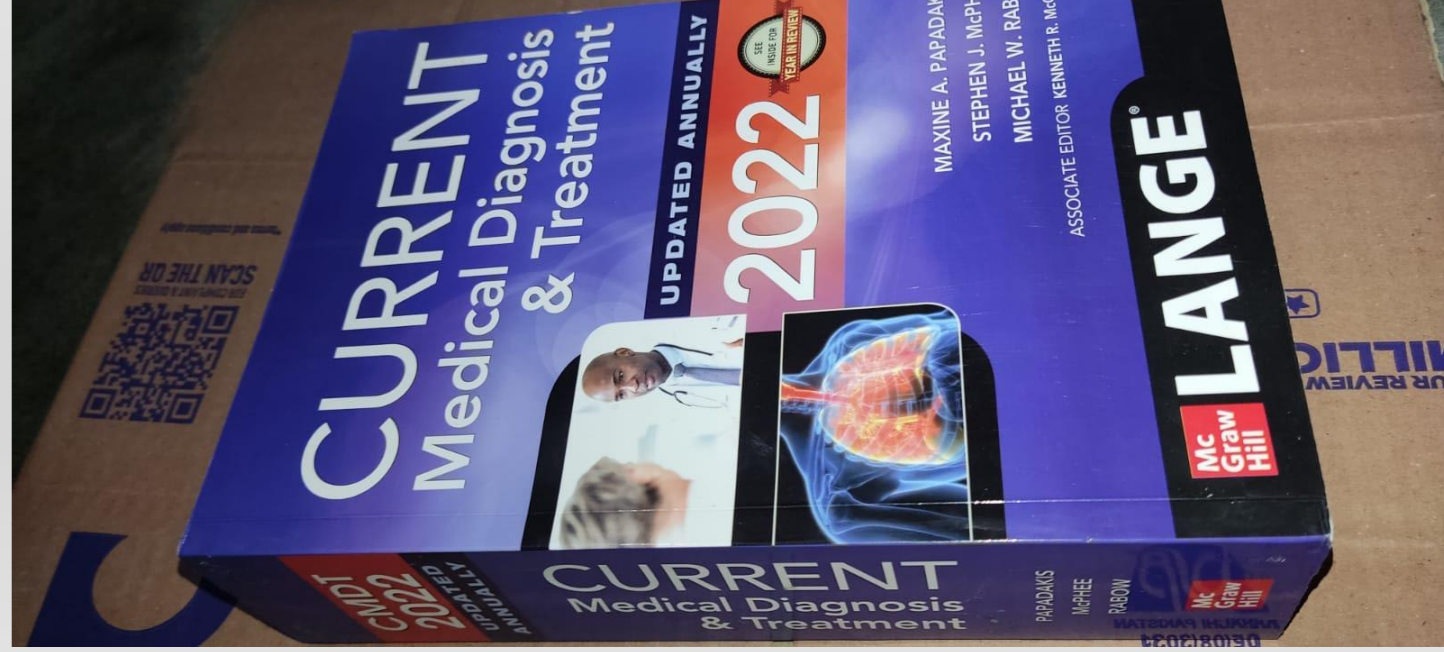
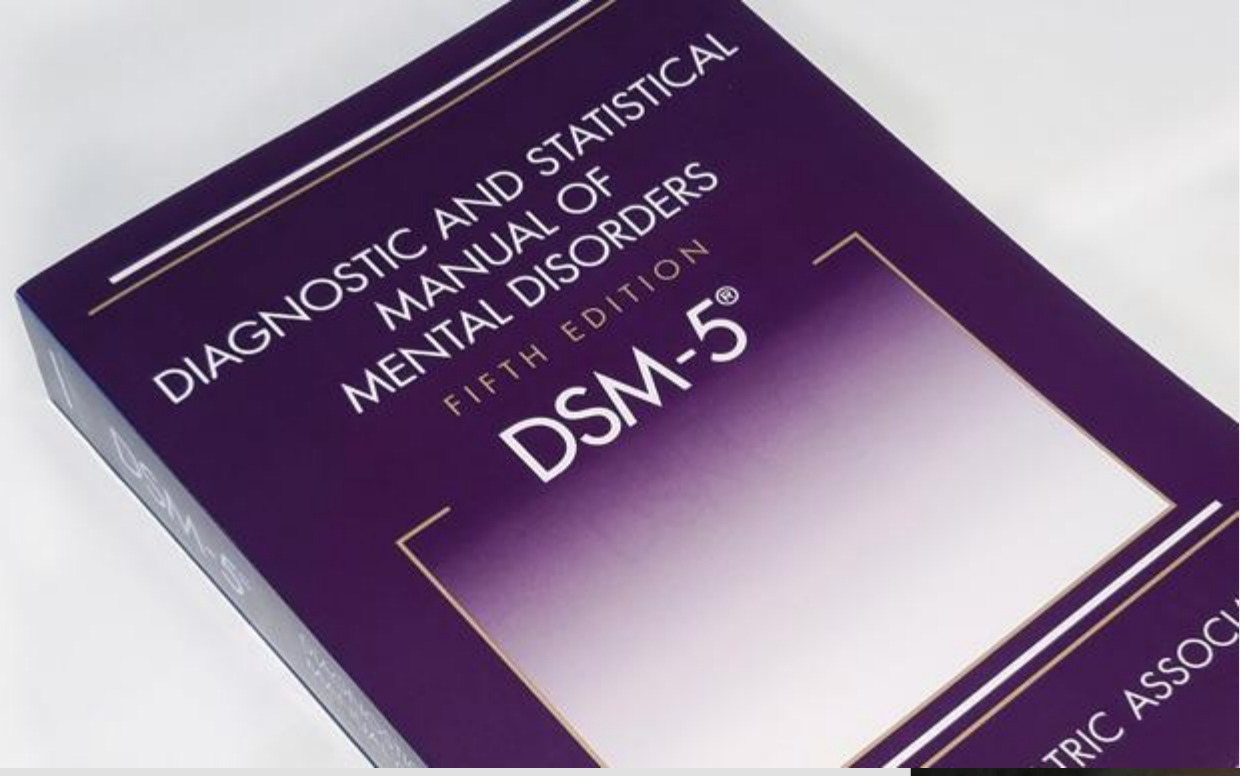
Pozostałe doznania
fizyczne



Uniwersalne procesy



Określone konteksty





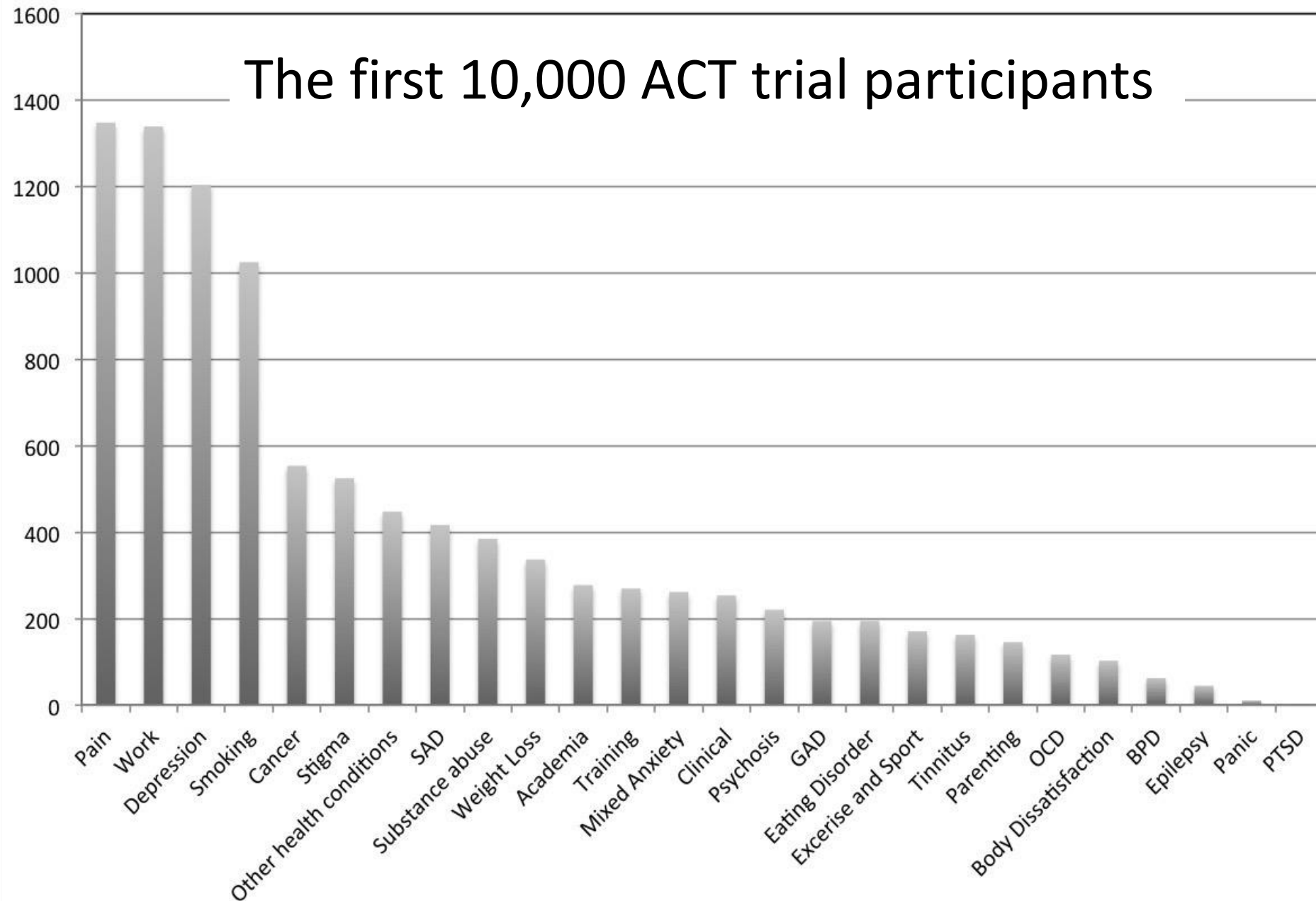


Kirk Strosahl





The first 10,000 ACT trial participants



ELASTYCZNA UWAGA SKUPIONA NA „TU I TERAZ”

BRAK ELASTYCZNEJ UWAGI

AKCEPTACJA
UNIKANIE DOŚWIADCZANIA

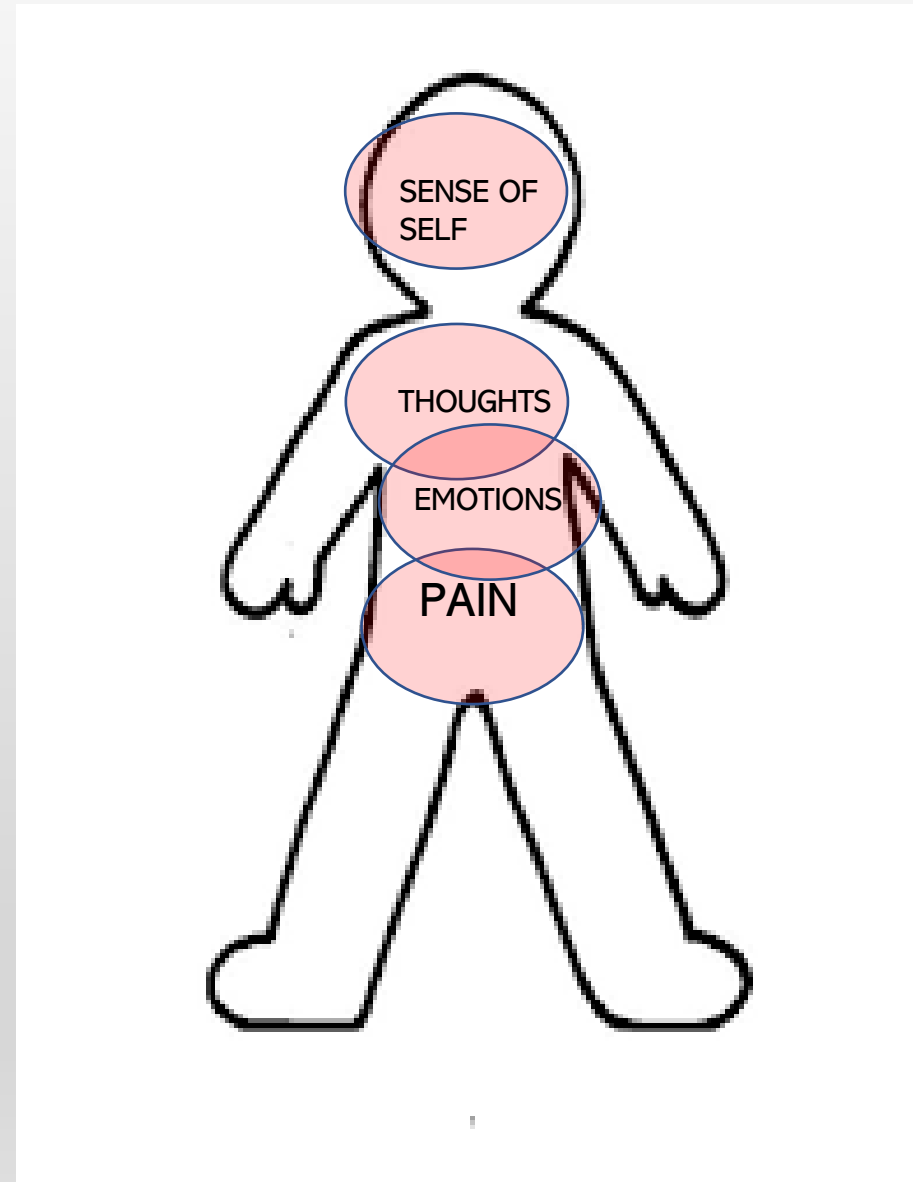
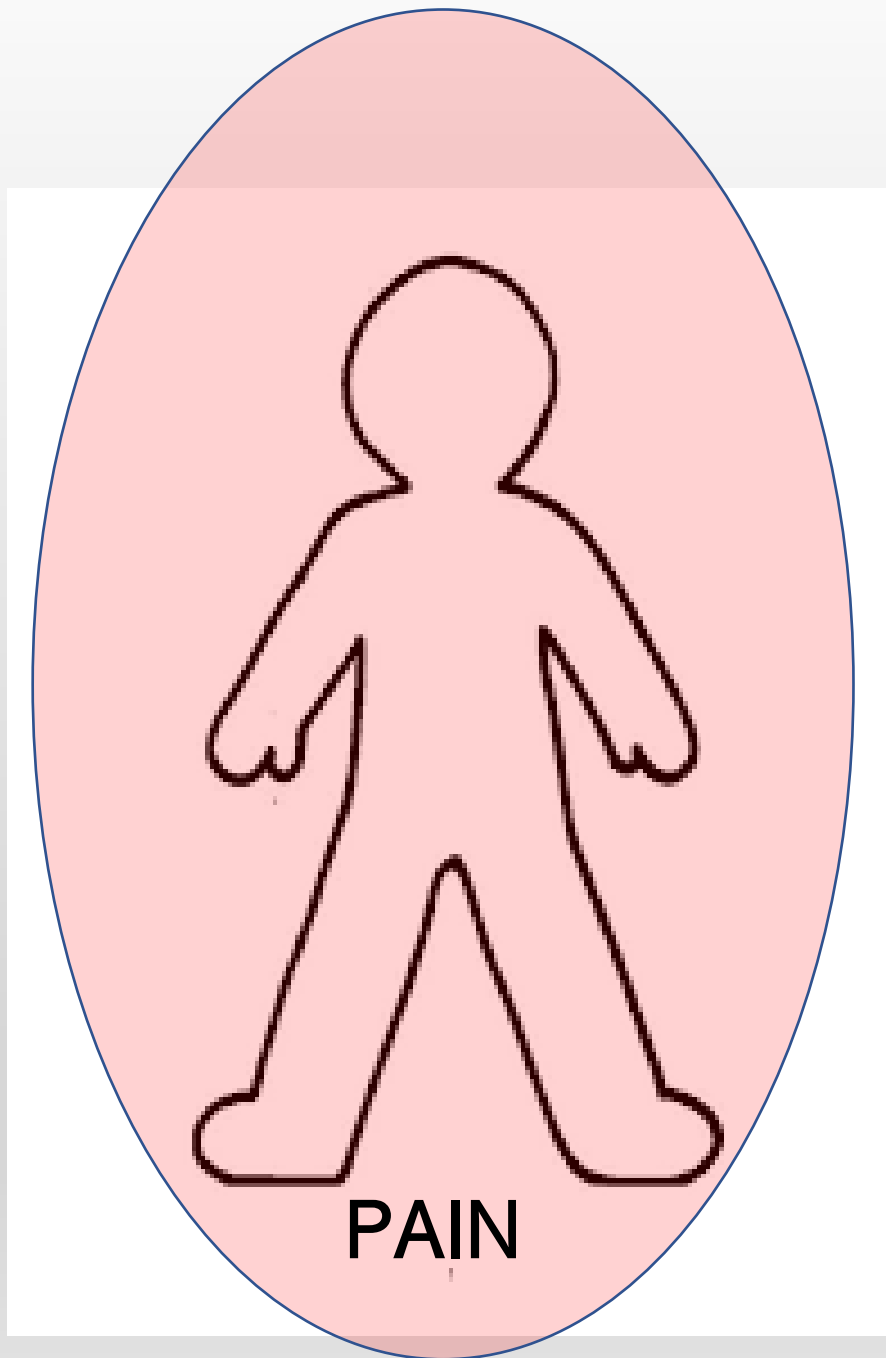
WARTOŚCI
“PSEUDOWARTOŚCI”

**MODEL
ELASTYCZNOŚCI
PSYCHOLOGICZNEJ**

DEFUZJA
FUZJA POZNAWCZA

**ZAANGAŻOWANE
DZIAŁANIE**
BIERNOŚĆ/IMPULSYWNOŚĆ/
UNIKANIE

JA JAKO KONTEKST
SKONCEPTUALIZOWANE JA





KONTEKST

Zewnętrzny

Praca/ edukacja /
celowa aktywność

Rodzina / przyjaciele

‘Kontekst społeczny’:
Zakwaterowanie, finanse,
mobilność

System opieki
zdrowotnej /
społecznej

Wypoczynek

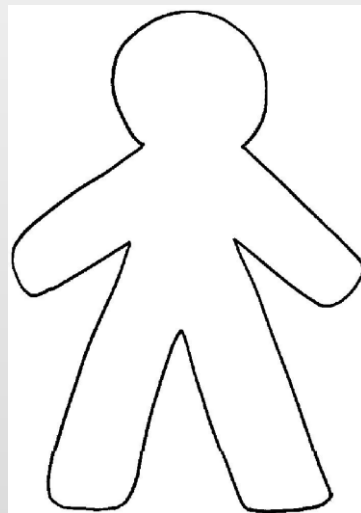
Wewnętrzny

Objawy choroby i środki
uboczne leczenia

Myśli

Uczucia

Pozostałe doznania
fizyczne



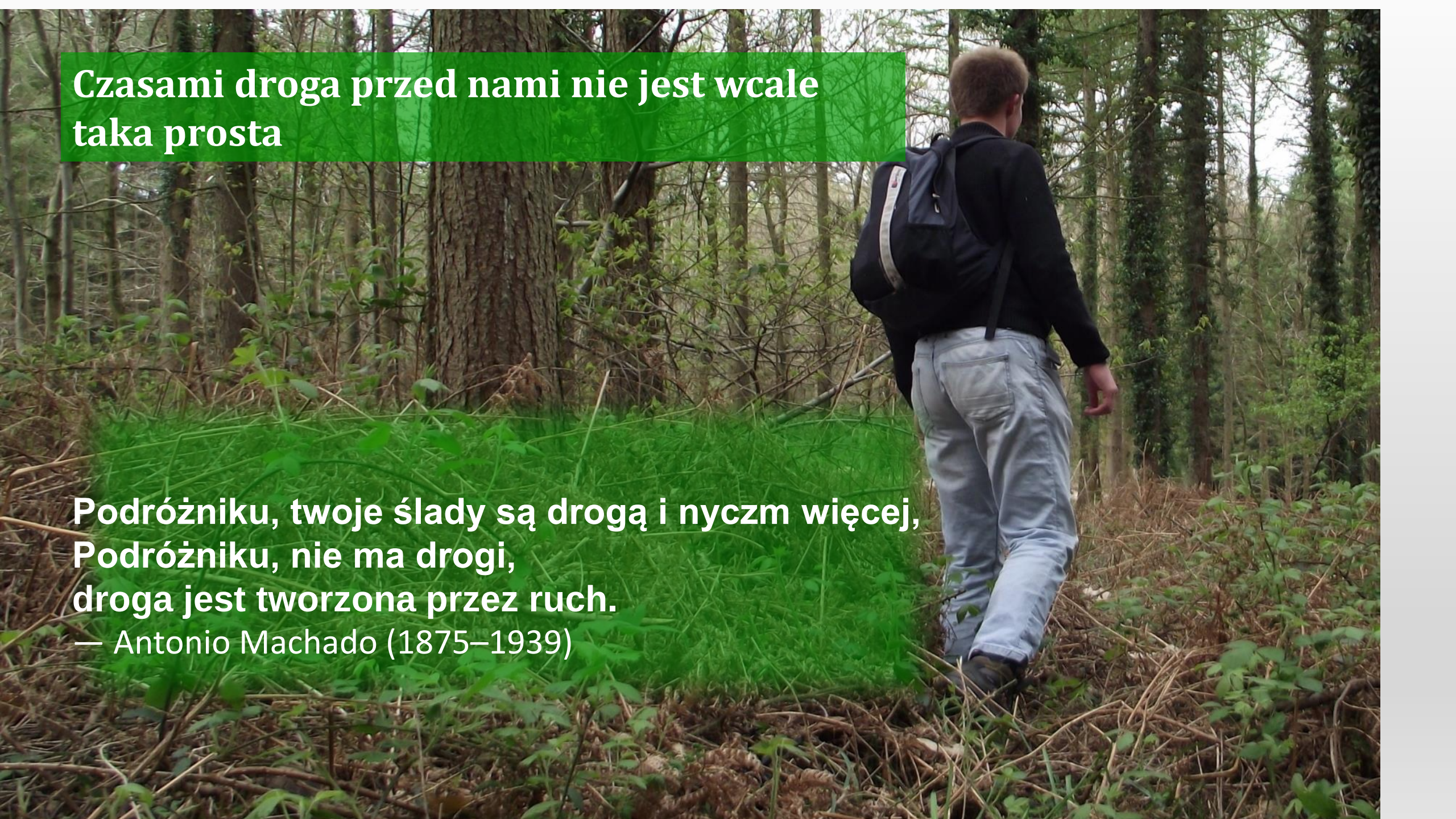


Roboty drogowe, osunięcia ziemi, przeszkody



A photograph of a dirt path winding through a dense forest. The scene is misty, and bright sunlight rays (crepuscular rays) are visible, filtering through the trees and illuminating the path. The trees are tall and thin, with some evergreens in the foreground. The overall atmosphere is serene and ethereal.

Czasami droga przed nami jest oczywista

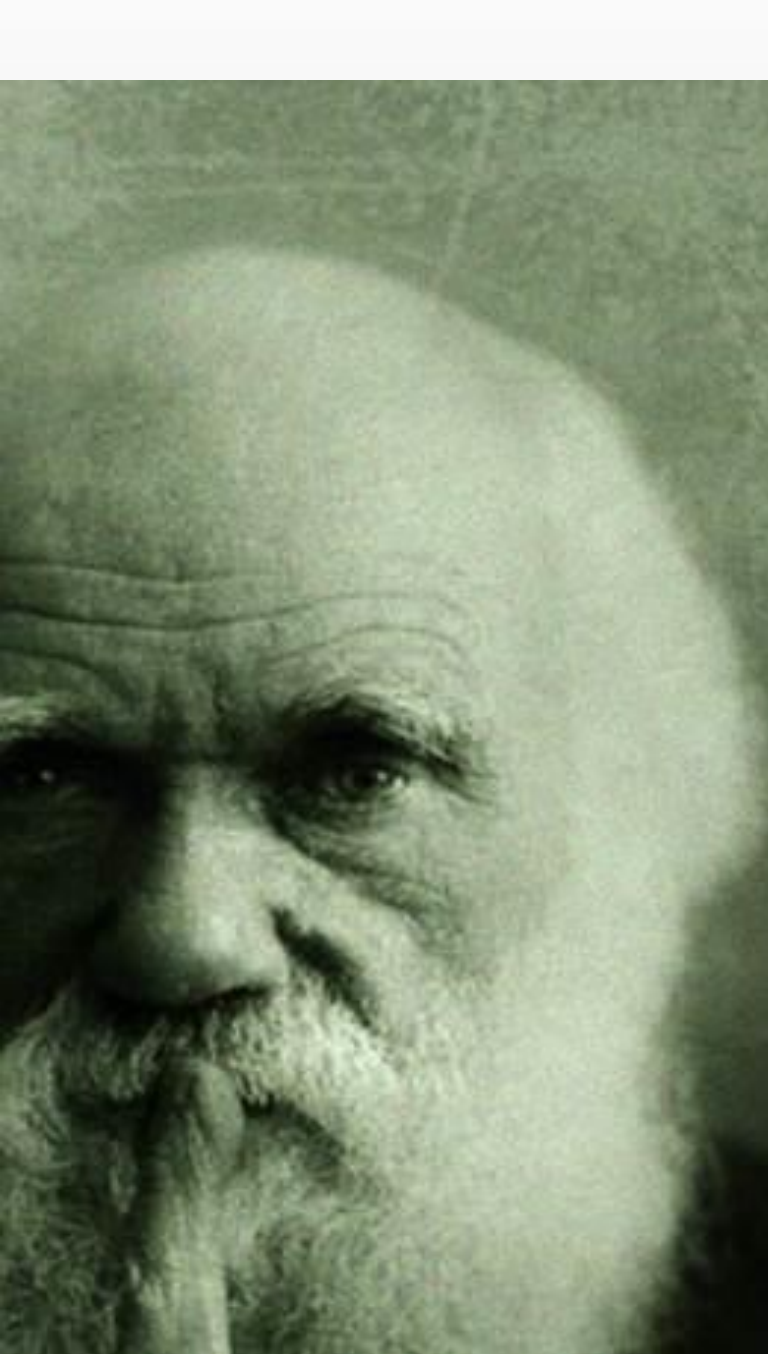
A person with a backpack is walking away from the camera through a dense forest. The person is wearing a dark jacket and light-colored trousers. The forest floor is covered with dry leaves and green plants. The background is filled with tall trees and dense foliage.

Czasami droga przed nami nie jest wcale
taka prosta

Podróżniku, twoje ślady są drogą i nyczm więcej,
Podróżniku, nie ma drogi,
droga jest tworzona przez ruch.
— Antonio Machado (1875–1939)

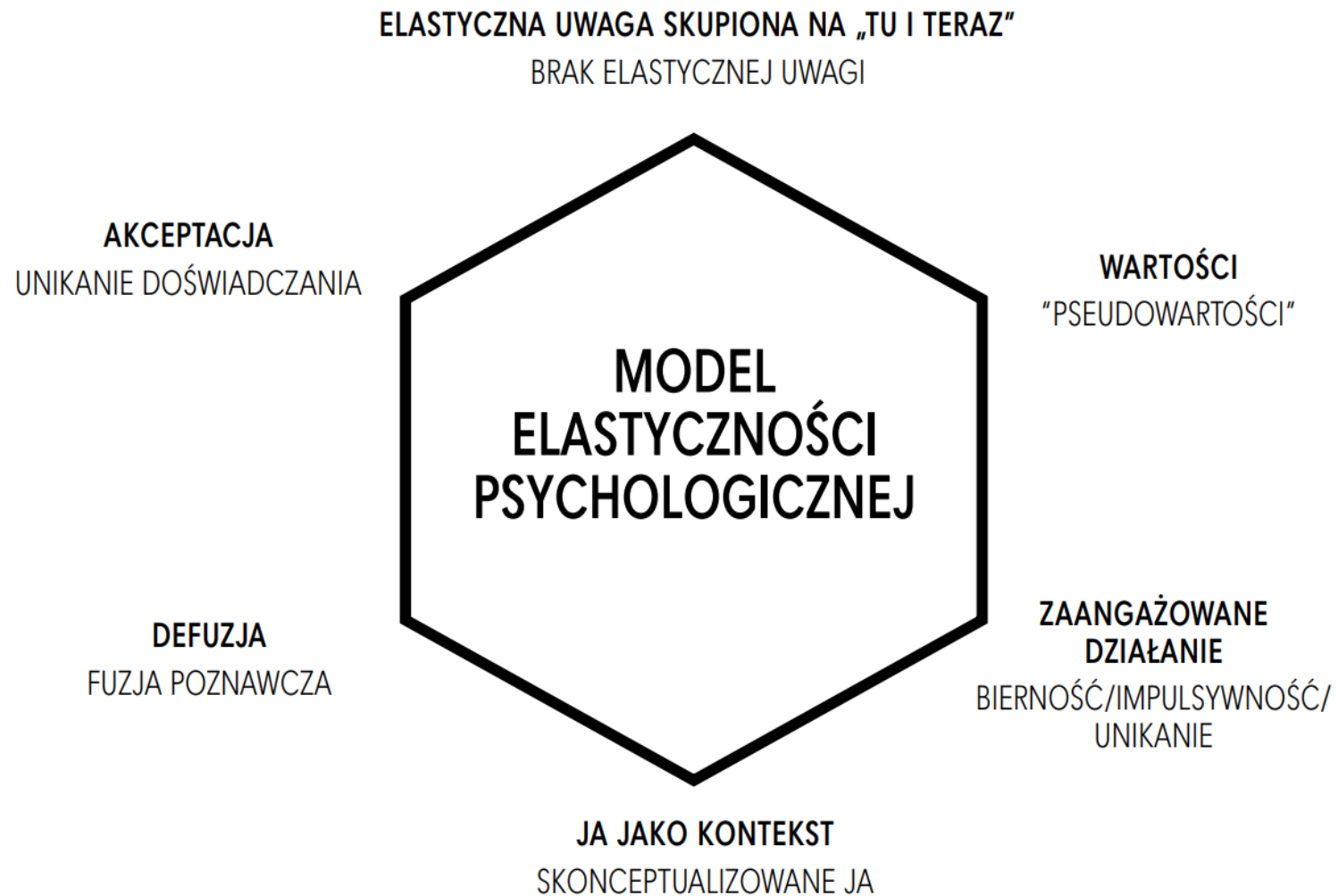


W miarę jak
trasa staje się
coraz bardziej
wymagająca,
potrzebujemy
większej
elastyczności,
aby móc iść
naprzód

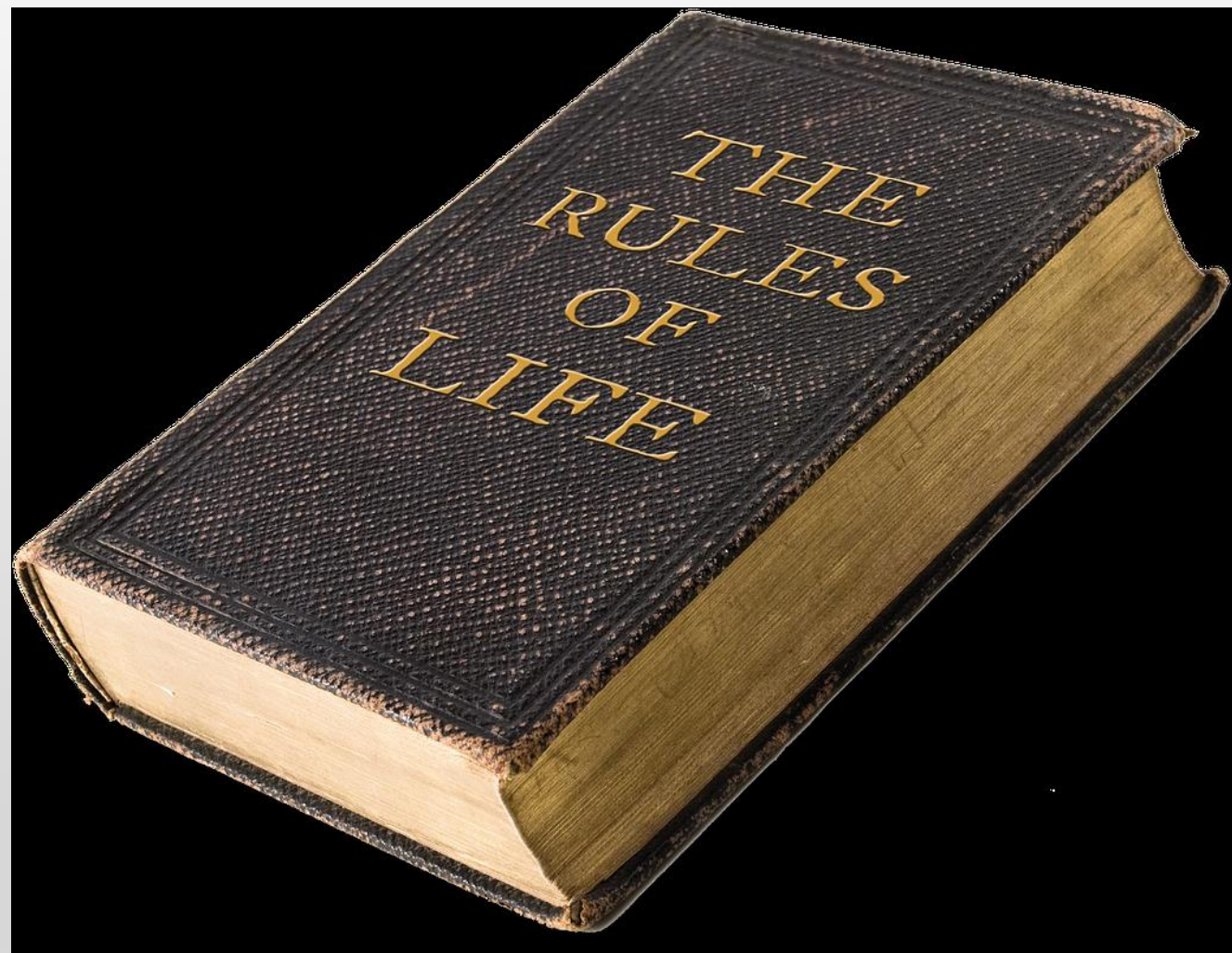


“It is not the
strongest of the
species that
survives, nor the
most intelligent,
but the one most
responsive to
change.”

-Charles Darwin, 1809



?



Rule-following: Insensitivity effect

*You get points by
pressing the spacebar*



Learns fast but is rigid

*Figure out how to
get points*



Learns slower but flexible

Rule-following: Insensitivity effect

*You get points by
pressing the spacebar*



Learns fast but is rigid

*Figure out how to
get points*



Learns slower but flexible

Research: Steve Hayes, Image: Louise McHugh

Kontekst się zmienia więc reguła
przestaje działać

Zmiana na poziomie zdrowia = zmieniający się kontekst

Zasady gry

- Jedna, praktyczna zasada / Ogólna rada
 - Życie ogólnie
 - Praca
 - Radzenie sobie ze zdrowiem
- Skąd to się bierze?
- Kiedy to działało?
- Kiedy to NIE działało ?

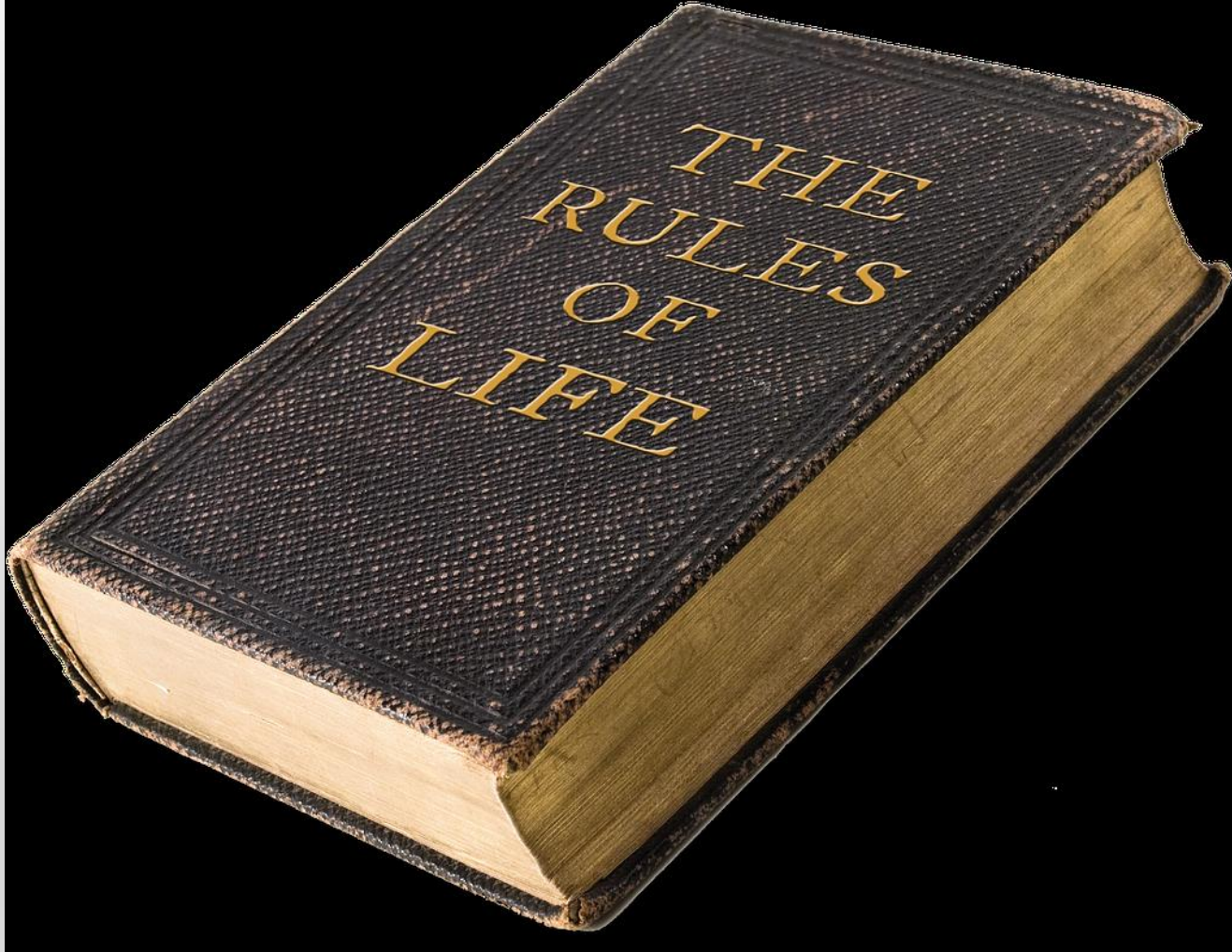
Rule-following is great, but it's also a double-edged sword.

Helpful:
Don't eat
yellow snow

Unhelpful:
Real men
don't cry



Alison Stapleton



- Sztywne podążanie za regułami
- Uległość (pliance)
- Śledzenie

What kind of rule following?



Uległość (pliance)

Sztywne podążanie
za regułami



Śledzenie (tracking)



Reagowanie:

- Troskliwe podejście, pełne szacunku i ciekawości
- Zauważaj źródło wzmocnienia
- Wywołuj/ skomentuj historię uczenia się
- Zachęcaj (lub wzmacniaj) śledzenie A B C
- Sprawdzaj użyteczność





Problem nie tkwi w zasadach, ale w naszym stosunku względem nich

Brzmi znajomo? Zwróć uwagę również na:

- *myśli*
- *wspomnienia*
- *emocje*
- *doznania*
- *narracje o sobie samym/samej*
- *itd..*

31 July 1981, Volume 213, Number 4507

SCIENCE

Selection by Consequences

B. F. Skinner

The history of human behavior, if we may take it to begin with the origin of life on Earth, is possibly exceeded in scope only by the history of the universe. Like astronomer and cosmologist, the historian proceeds only by reconstructing what may have happened rather than by reviewing recorded facts. The story pre-

tioned well only under conditions fairly similar to those under which it was selected. Reproduction under a much wider range of conditions became possible with the evolution of two processes through which individual organisms acquired behavior appropriate to novel environments. Through respondent (Pav-

Summary. Selection by consequences is a causal mode found only in living things, or in machines made by living things. It was first recognized in natural selection, but it also accounts for the shaping and maintenance of the behavior of the individual and the evolution of cultures. In all three of these fields, it replaces explanations based on the causal modes of classical mechanics. The replacement is strongly resisted. Natural selection has now made its case, but similar delays in recognizing the role of selection in the other fields could deprive us of valuable help in solving the problems which confront us.

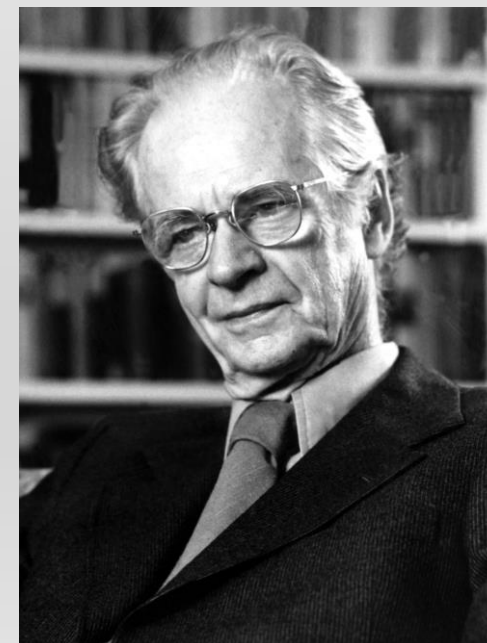
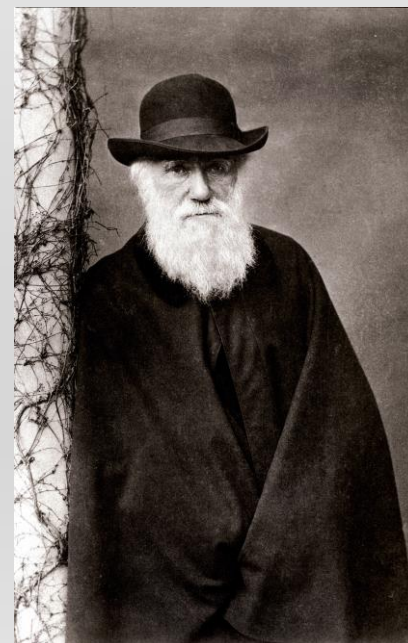
the same, operant conditioning and natural selection work together redundantly. For example, the behavior of a duckling in following its mother is apparently the product not only of natural selection (ducklings tend to move in the direction of large moving objects) but also of an evolved susceptibility to reinforcement by proximity to such an object, as Peterson has shown (*1*). The common consequence is that the duckling stays near its mother. (Imprinting is a different process, close to respondent conditioning.)

Since a species which quickly acquires behavior appropriate to a given environment has less need for an innate repertoire, operant conditioning could not only supplement the natural selection of behavior, it could replace it. There were advantages favoring such a change. When members of a species eat a certain food simply because eating it has had survival value, the food does not need to be, and presumably is not, a reinforcer. Similarly, when sexual behavior is simply a product of natural selection, sexual contact does not need to be, and presumably is not, a reinforcer. But when, through the evolution of special susceptibilities, food and sexual contact become reinforcing, new forms of behavior can be set up. New ways of gathering, pro-

Wpływaj na różnorodność

dobór

retencję



VALUES

Którą ścieżkę wybieramy



Nagroda pojawiająca się po drodze

W którym kierunku zmierzamy



Sposoby działania

Wzmocnienie
augmentacyjne



Nadrzędne kierunki w życiu

Przykładowe wartości

N = Nie są dla mnie ważne
S = Są dla mnie ważne
B = Są dla mnie bardzo ważne

- bycie opiekuńczym
- bycie chętnym do współpracy
- rywalizowanie
- bycie niezależnym
- bycie użytecznym
- bycie lojalnym
- bycie miłym
- bycie pomocnym
- ochranianie
- bycie towarzyskim
- bycie ostrożnym
- bycie uczciwym
- bycie wśród natury
- bycie kreatywnym
- bycie ciekawym
- bycie sprawiedliwym
- bycie otwartym
- bycie w kontakcie z wartościami duchowymi
- bycie oddanym
- bycie śmiałym
- bycie wdzięcznym
- bycie żartobliwym
- bycie godnym szacunku
- bycie elastycznym
- bycie oryginalnym
- bycie konsekwentnym
- bycie energicznym
- bycie rzetelnym
- pielęgnowanie
- bycie pełnym szacunku

- albo inne wartości niekoniecznie z tej listy?



Docieranie do wartości w zdrowiu fizycznym



Przykładowe wartości

N = Nie są dla mnie ważne

S = Są dla mnie ważne

B = Są dla mnie bardzo ważne

- bycie opiekuńczym
- bycie chętnym do współpracy
- rywalizowanie
- bycie niezależnym
- bycie użytecznym
- bycie lojalnym
- bycie miłym
- bycie pomocnym
- ochranianie
- bycie towarzyskim
- bycie ostrożnym
- bycie uczciwym
- bycie wśród natury
- bycie kreatywnym
- bycie ciekawym
- bycie sprawiedliwym
- bycie otwartym
- bycie w kontakcie z wartościami duchowymi
- bycie oddanym
- bycie sceptycznym
- bycie wdzięcznym
- bycie żartobliwym
- bycie godnym szacunku
- bycie elastycznym
- bycie oryginalnym
- bycie konsekwentnym
- bycie entuzjastycznym
- bycie rzetelnym
- pielęgnowanie
- bycie pełnym szacunku

- *albo inne wartości niekoniecznie z tej listy?*



Małe jest duże

Wolne jest szybkie

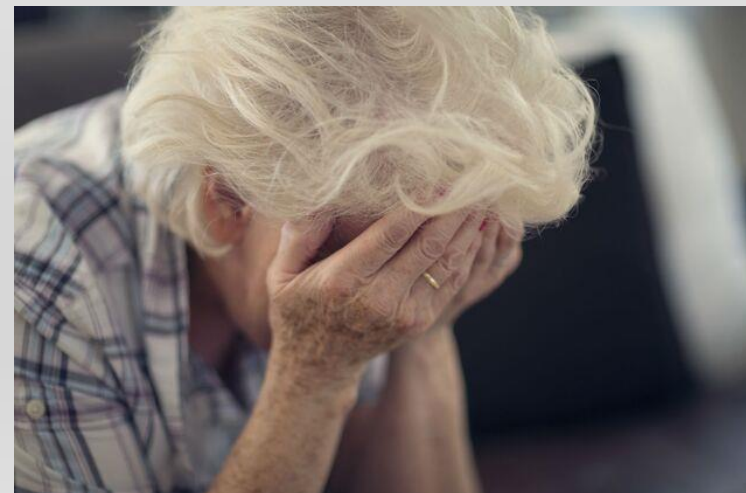
Kelly Wilson

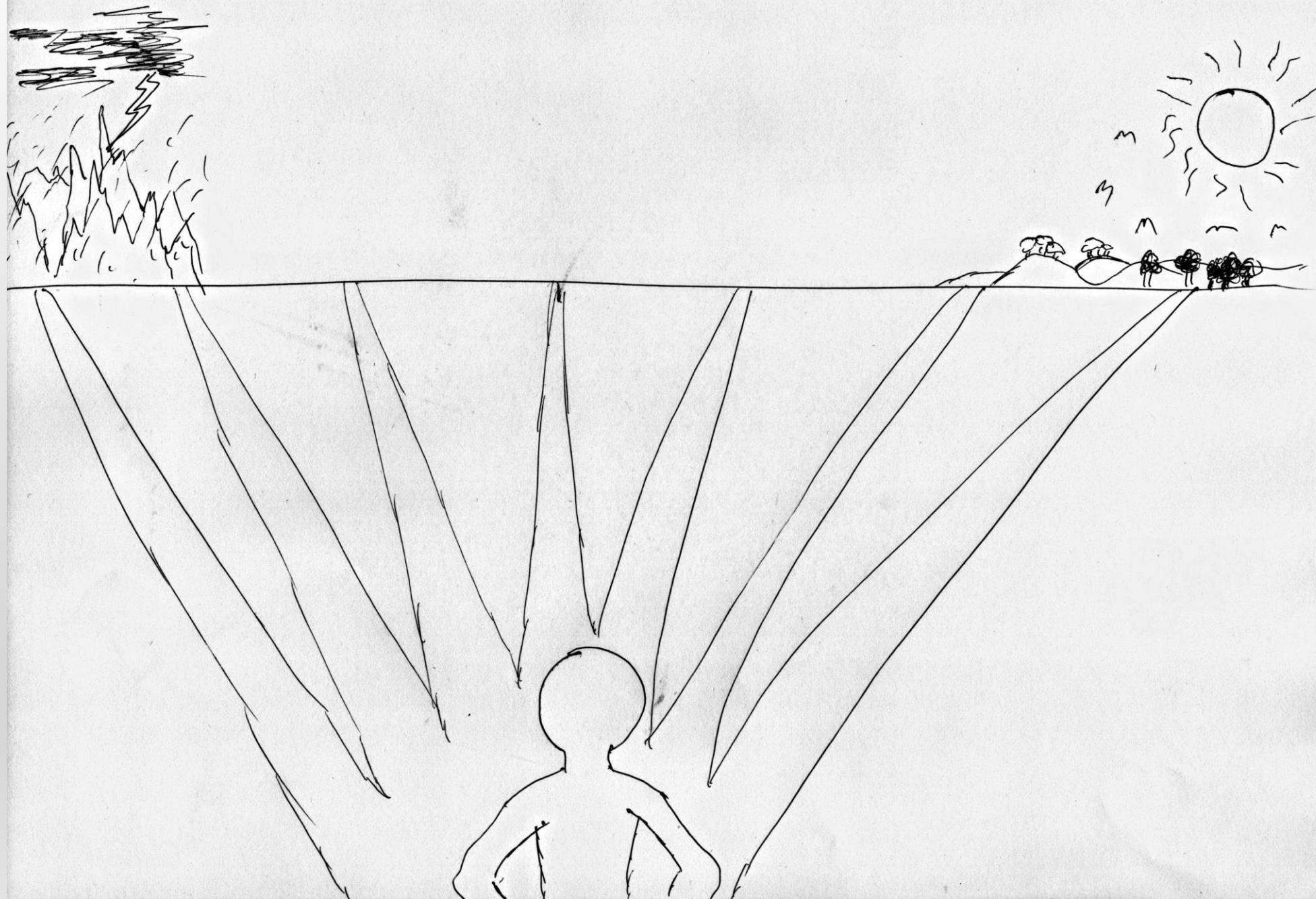
Decyzje związane z opieką zdrowotną





????????????????





Przykładowe wartości

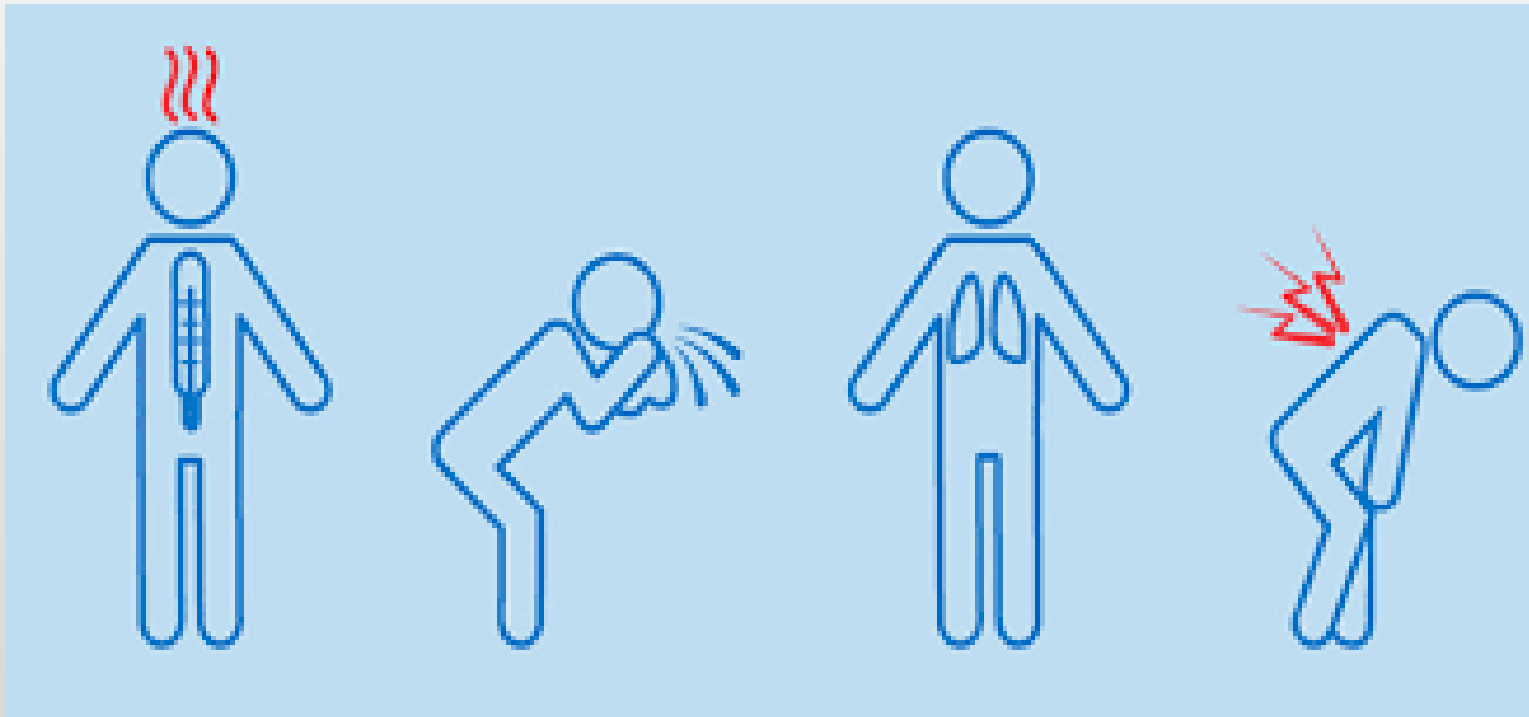
N = Nie są dla mnie ważne

S = Są dla mnie ważne

B = Są dla mnie bardzo ważne

- bycie opiekuńczym
- bycie chętnym do współpracy
- rywalizowanie
- bycie niezależnym
- bycie użytecznym
- bycie lojalnym
- bycie miłym
- bycie pomocnym
- ochranianie
- bycie towarzyskim
- bycie ostrożnym
- bycie uczciwym
- bycie wśród natury
- bycie kreatywnym
- bycie ciekawym
- bycie sprawiedliwym
- bycie otwartym
- bycie w kontakcie z wartościami duchowymi
- bycie oddanym
- bycie sceptycznym
- bycie wdzięcznym
- bycie żartobliwym
- bycie godnym szacunku
- bycie elastycznym
- bycie oryginalnym
- bycie konsekwentnym
- bycie entuzjastycznym
- bycie rzetelnym
- pielęgnowanie
- bycie pełnym szacunku

- *albo inne wartości niekoniecznie z tej listy?*



Nieskuteczne działania

Zewnątrz

Skuteczne działania

Oddalanie się

Zbliżanie się

**Jakie myśli, emocje i wrażenia z ciała mi
przeszkadzają?**

Kto i co jest dla mnie ważny?

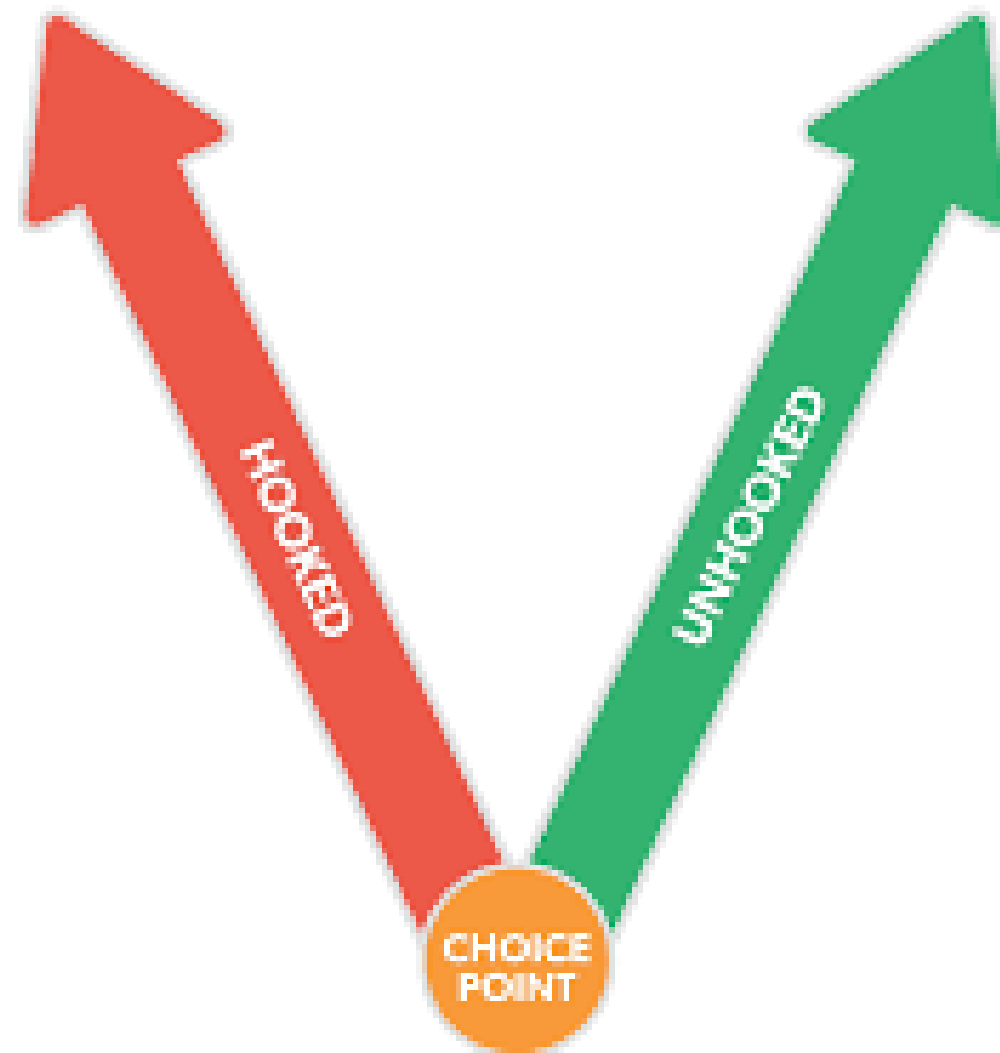
Wnętrze

Radzenie
sobie z
leczeniem



AWAY

TOWARDS

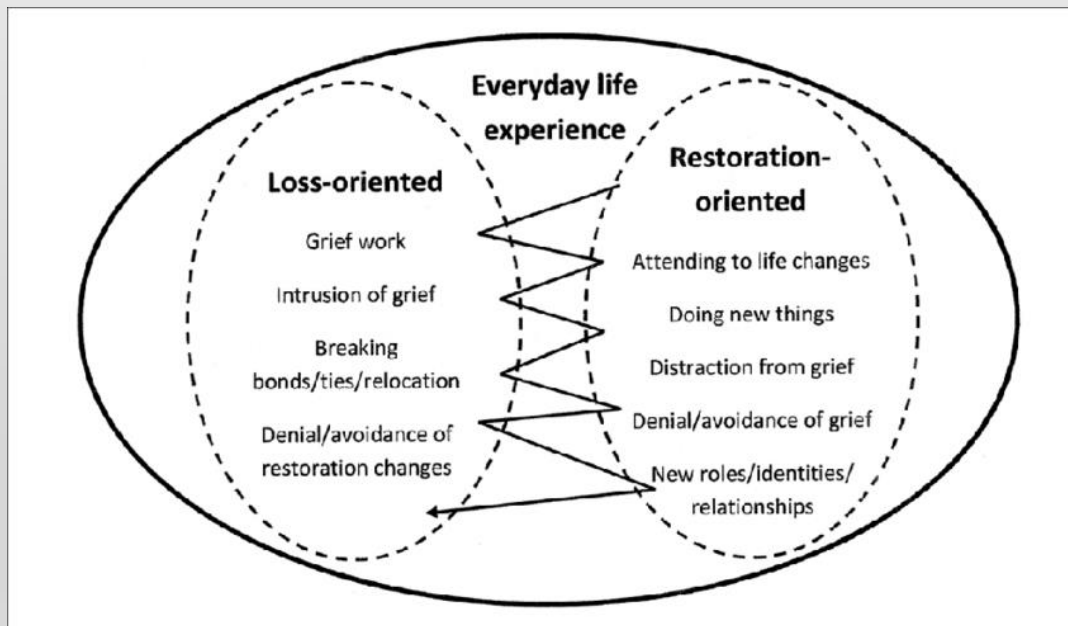


Situation(s)
Thoughts & Feelings

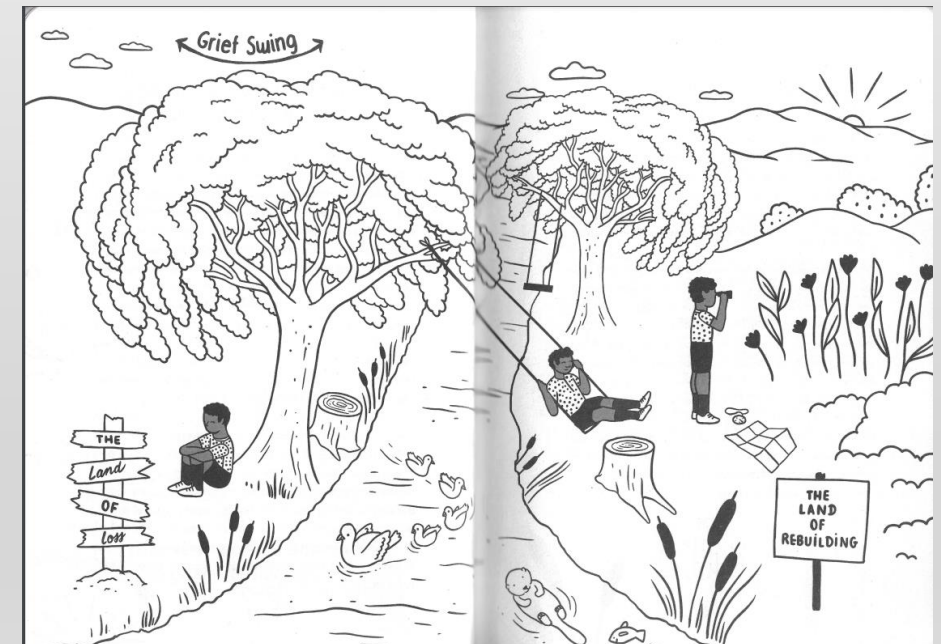
Założba: etapy i wahadła



Stages of Grief (Kubler-Ross)

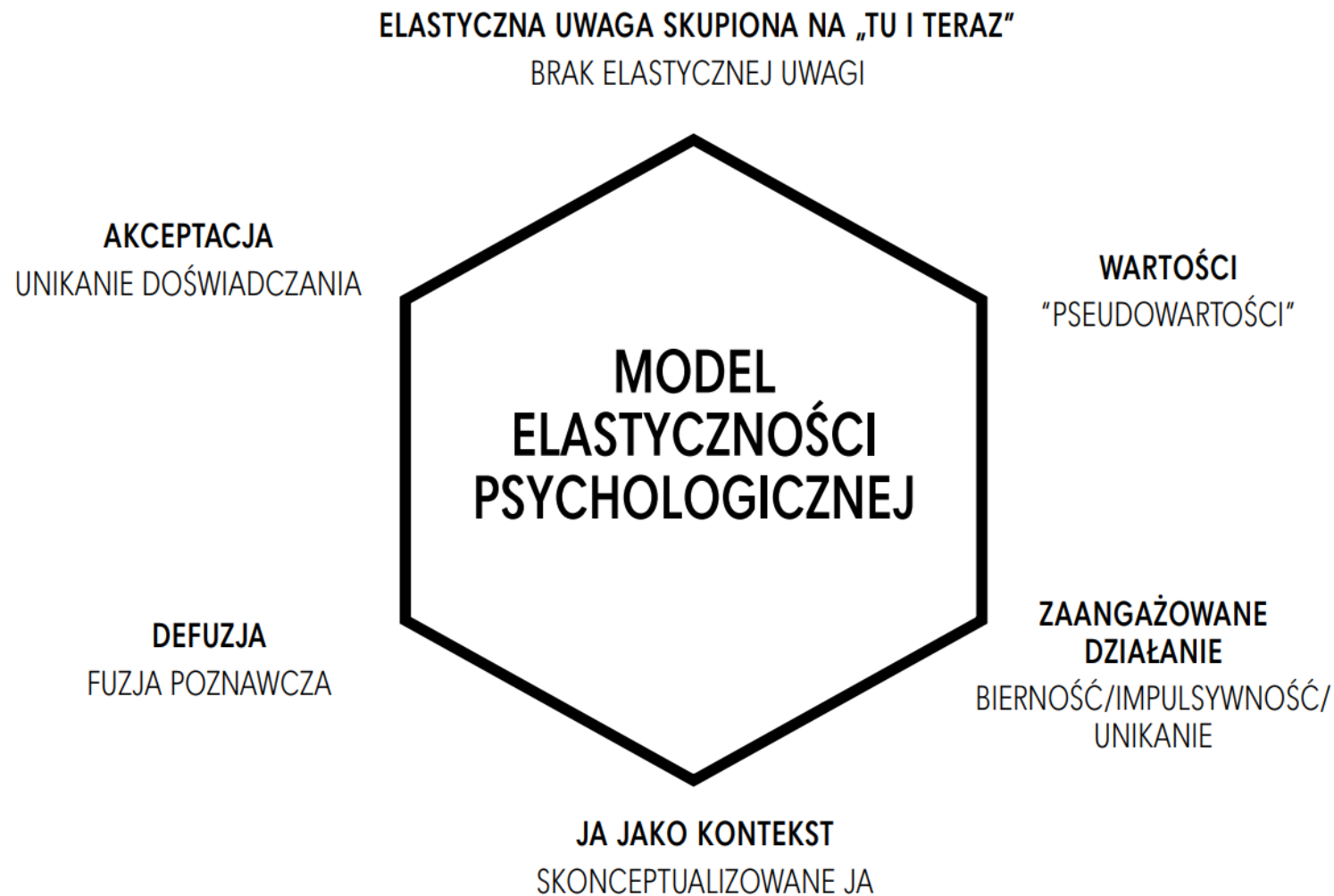


Dual Process Model (1999), Stroebe & Schut



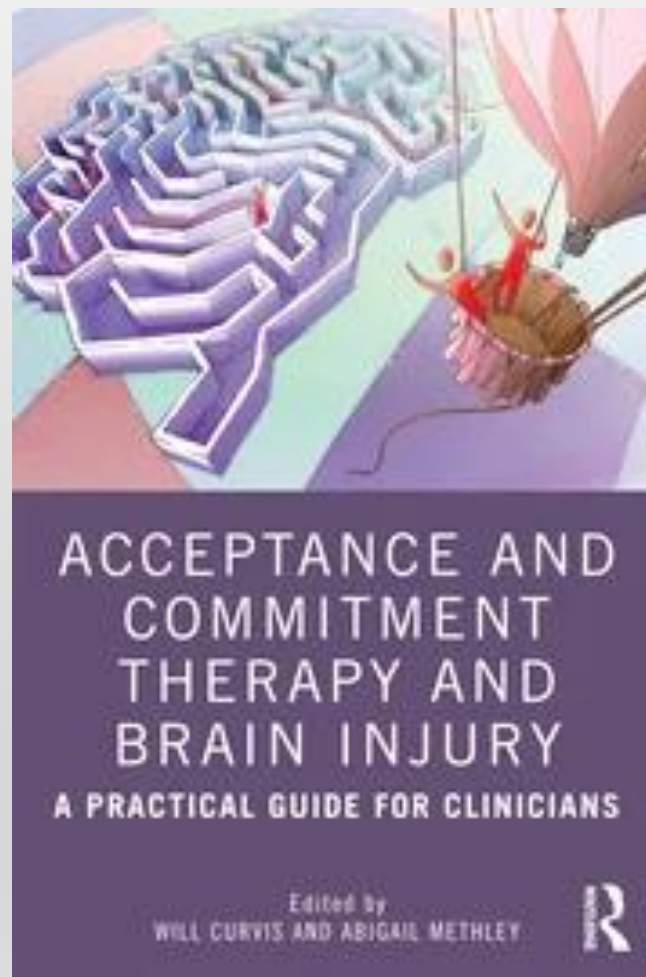
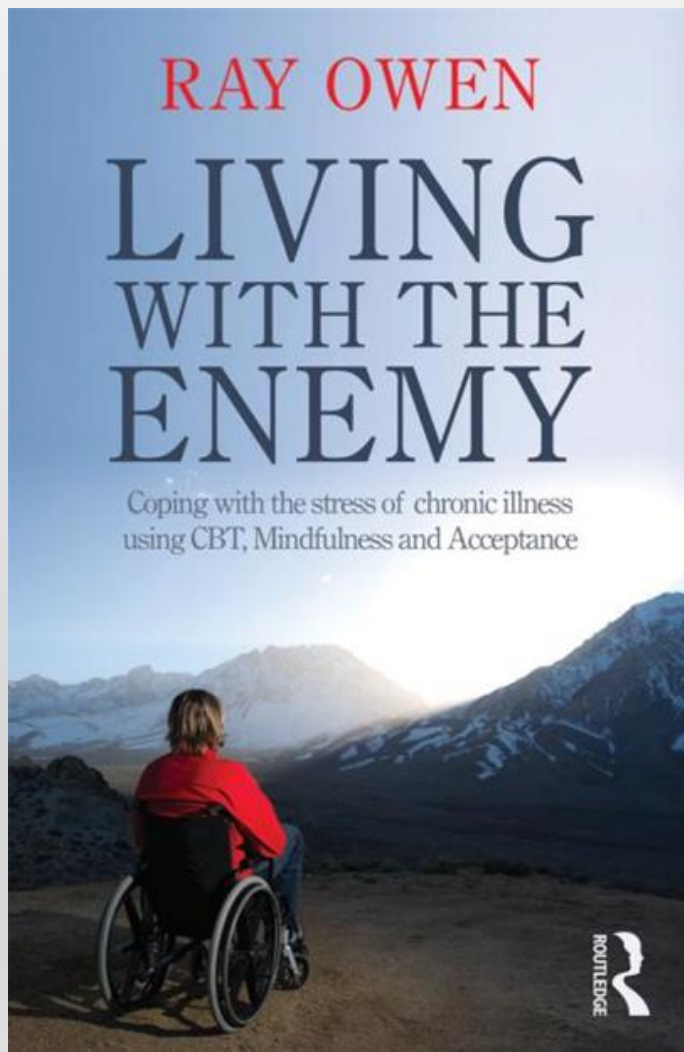
From "You Will be OK" (2021) Julie Stokes, Illus. Laurene Boglio

A -> B -> C



?

Zastosowanie ACT w
długoterminowych problemach
ze zdrowiem



Podejście samopomocowe do
zmiany zachowań zdrowotnych

