

Kognitiv terapi suppleret med ACT

28. nov. 2022

Jens Wraa Laursen

Cand. psych., aut.

Specialist i klinisk psykologi med voksne

www.pnf.dk





A central red circle contains the text "ACT Acceptance and Commitment Therapy". Below it, the text "3. bølge kognitiv adfærdsterapi" and "Transdiagnostisk/procesorienteret" is displayed. At the bottom, the text "Kontextuel adfærdsterapi" is shown. The background features several smaller circles with icons related to therapy, such as a computer monitor, a person, and a document, connected by white curved arrows forming a network.

ACT
*Acceptance and
Commitment
Therapy*

"3. bølge kognitiv adfærdsterapi"

Transdiagnostisk/procesorienteret

Kontextuel adfærdsterapi

Dagens indhold

- Årsager til psykopatologi/lidelse
- Hexaflexmodellen (ACT-modellen)
- Funktionsanalyse
- Kreativ håbløshed
- Matrix

Illustreret med øvelser, metaforer.



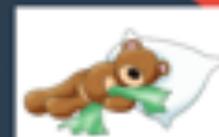
Mit ønske for dagen:

Grundlæggende principper
Smagsprøve
Inspiration

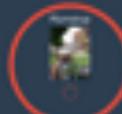
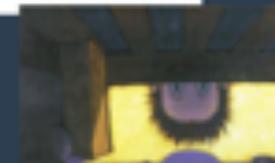


Forståelse af psykpatologi

Kontrol af
private
oplevelser



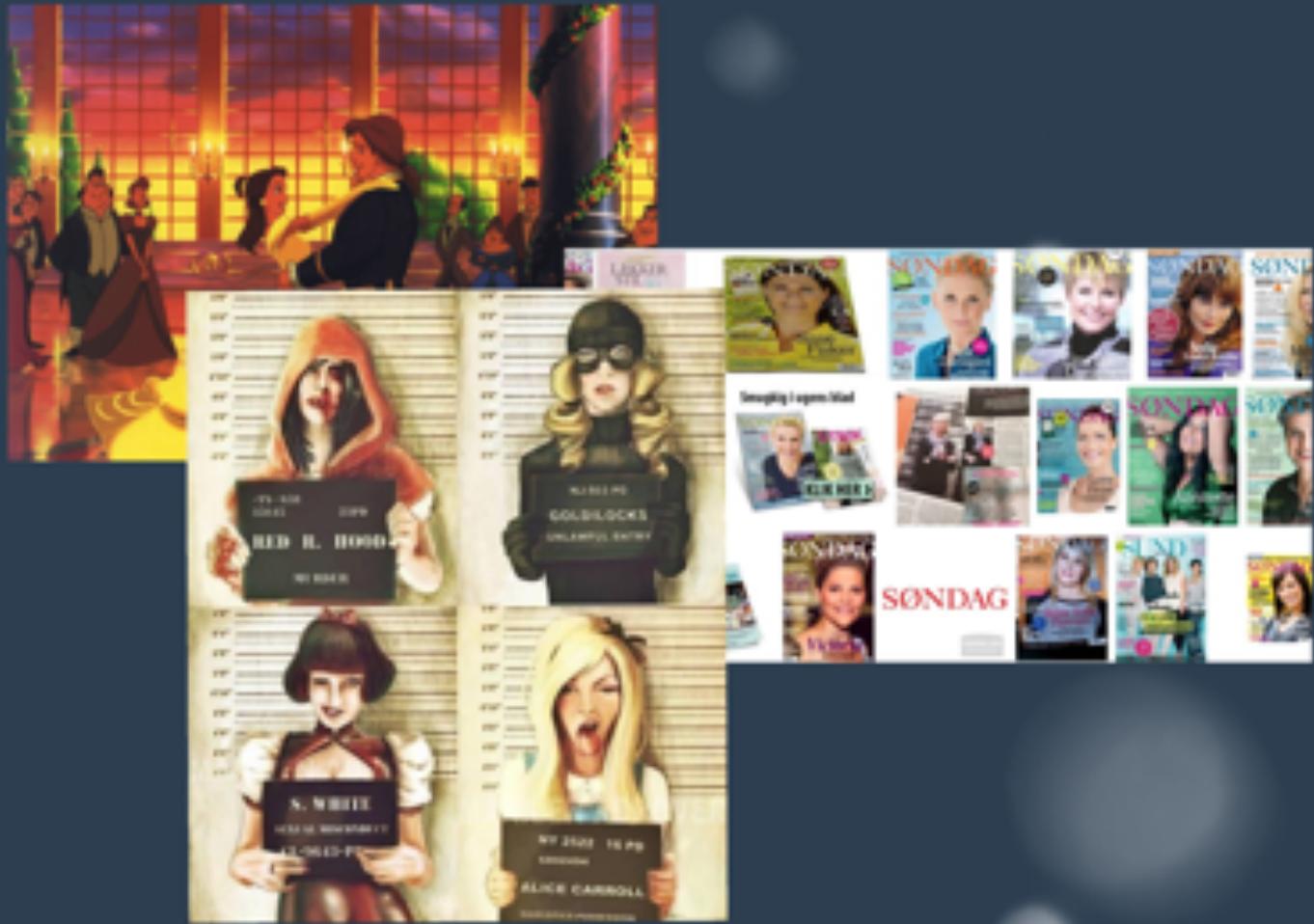
Go To Sleep



Angst og
Depressivitet
symptomer

Kreativ babbleshed

Underminering af kontrolstrategierne





Plumstrup



Relational Frame Theory

Teori om sprog og læring

Vi kan vha. sproget lære uden
direkte kontakt

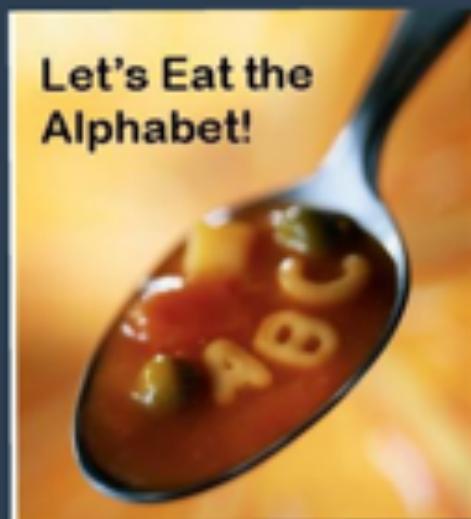
Godt og skidt

Jeg kan ikke holde det ud!

Jeg eksploderer!

Han har behov for....

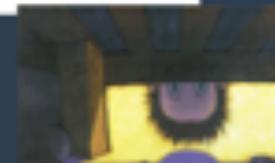
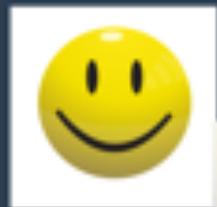
Fremtiden ser sort ud



Kognitiv fusion og
Oplevelsesmæssig
undgåelse

Forståelse af psykopatologi

Kontrol af
private
oplevelser



Kreativ babbleshed
Underminering af kontrolstrategierne



Lær at få det godt

Lær at ha' det skidt

Funktionel konstekstualisme

And those who were seen
dancing
were thought to be insane
by those
who could not hear
the music.

- Friedrich Nietzsche

Funktionsanalyse

Antecedant	Behaviour	Consequences	
		Kort sigt	Langt sigt

Kreativ håbløshed

Underminering af kontrolstrategierne

Funktionsanalyse

Funktional
Institutionstheorie







Psykologisk fleksibilitet

At være tilstede i nuet og være i stand til smidigt at justere sin adfærd fra situation til situation, sådan at man bedst muligt efterlever de valgte værdier



Accept

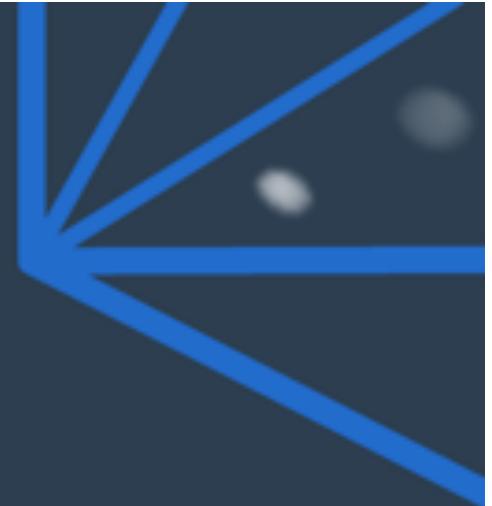


Uden forbehold at tage imod de
private oplevelser, der måtte dukke op.

I modsætning til
Oplevelsesmæssig undgåelse



Defusion



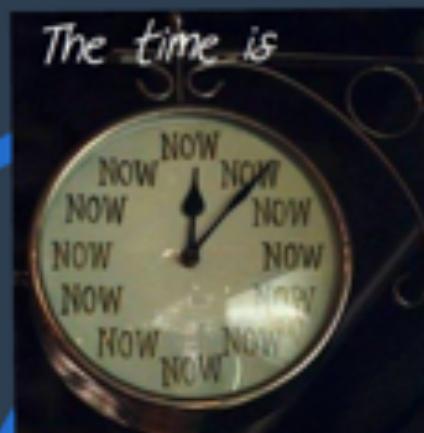
At forholde sig til tanker som
tanker; "afbogstaveliggøre"

I modsætning til *kognitiv fusion*



En løbende ikke-dømmende kontakt med
psykologiske og omgivelsesmæssige
hændelser mens de sker

Kontakt med nuet



I modsætning til
*overdreven optagethed af fortid og fremtid,
manglende nærvær*

TODAY I
WILL LIVE
IN THE
MOMENT

UNLESS THE MOMENT IS UNPLEASANT,
IN WHICH CASE I WILL EAT A COOKIE

1. Jeg er _____
2. Jeg er _____
3. Jeg er _____
4. Jeg er _____
5. Jeg er _____
6. Jeg er _____
7. Jeg er _____
8. Jeg er _____
9. Jeg er _____
10. Jeg er _____



Selvet som kontekst/ det observerende selv

Det perspektiv jeg oplever tanker,
følelser og sanseindtryk fra.

I modsætning til *selvet som indhold*

Se og bliv set



- 2 og 2
- Sid overfor hinanden
- Den første skal se den anden og når denne oplever sig SET (ikke blot kigget på, observeret eller lign.) nikker han og rollerne skifter.
- Dette fortsætter nogle minutter.



Værdier



Kvaliteten ved ønskede handlinger

I modsætning til
manglende viden om egne værdier



Engageret handling



De skridt jeg tager i retning af mine værdier

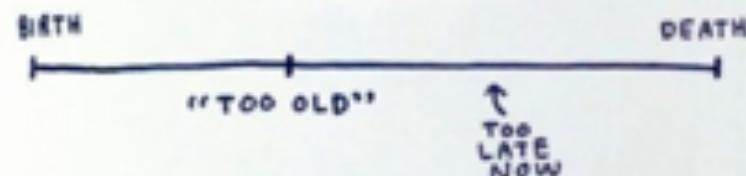
I modsætning til
passivitet/impulsivitet/manglende retning

Gør det smart

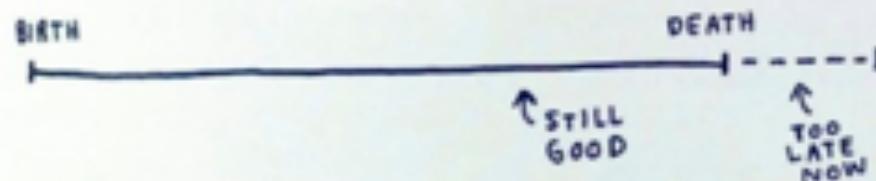
- Specifikt: Kan klienten visualisere sit adfaerdsekspertiment? Er det konkret?
- Meningsfuldt: Er adfaerdsekspertimentet personligt meningsfuldt? Koblet til værdier?
- Accept: Hvad er klienten villig til at være med før, under og efter eksperimentet?
- Realistisk: Kan eksperimentet gennemføres selv om klienten er i affekt eller træt?
- Tidsbestemt: Hvornår vil klienten udføre sit eksperiment?
- Tidsafgrænset: Hvor lang tid vil klienten sætte af? (afgrænset tid kan øge villighed)
- Tillid til gennemførelse: På en skala fra 1-10? (En god plan scorer mindst 7)

IS IT TOO LATE TO START?

PERCEPTION



REALITY





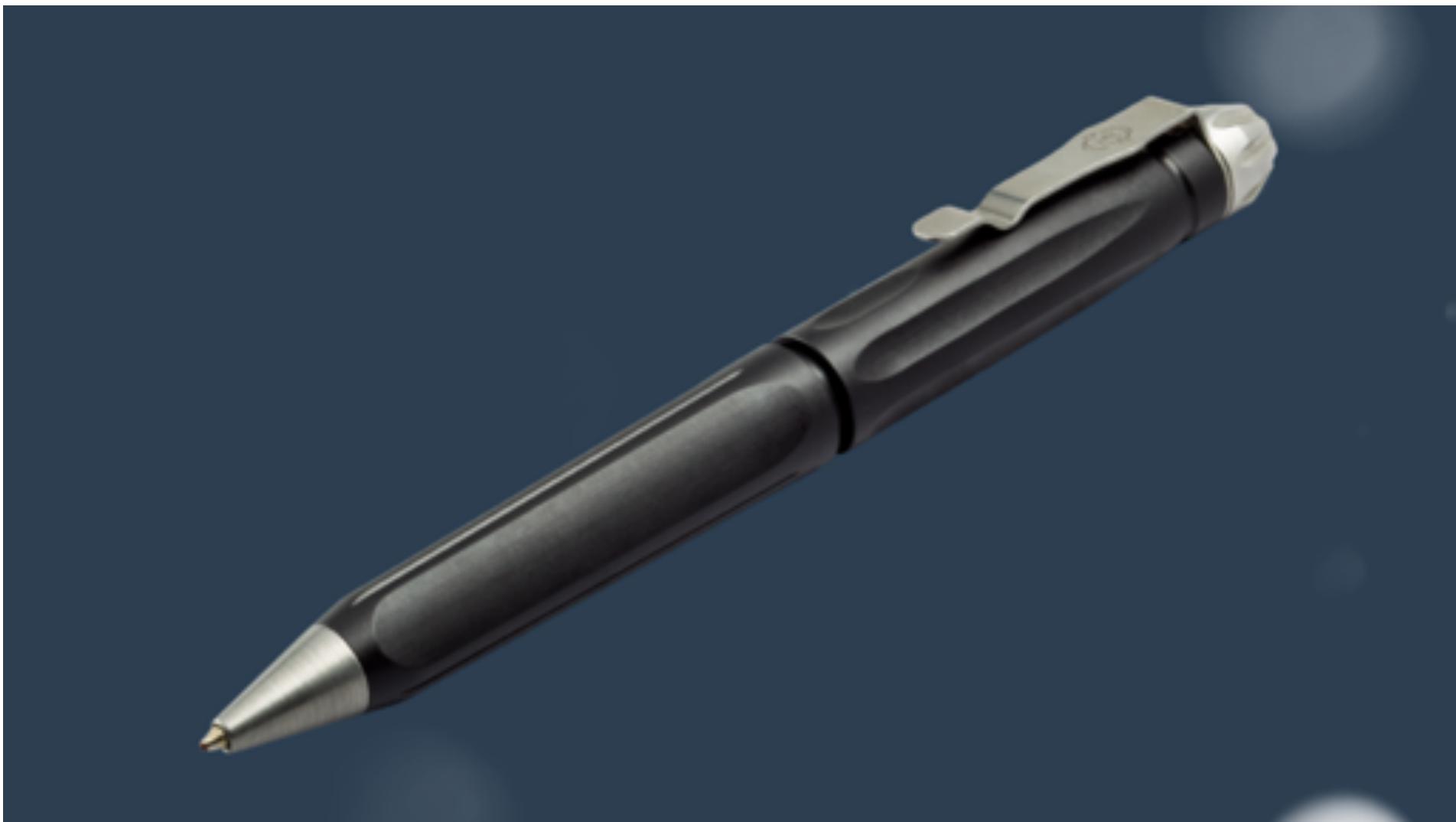
Matrix (e. K.Polk)

Psykologisk flexibilitet øges ved evnen til at sortere det vi bemærker på to dimensioner

Af være tilstede i nuet og være i stand til umiddelbart justere sin afgang fra situation til situation, sådan at man bedst muligt effektiver de valgte værter

Psykologisk flexibilitet øges

At være tilstede i nuet og være i stand til smidigt at justere sin adfærd fra situation til situation, sådan at man bedst muligt efterlever de valgte værdier







Matrix (e. K.Polk)

Fysisk/psykisk og vedvarende til at vurdere det i berørketid og en dimension



ACT - Acceptance and Commitment Therapy blev udviklet i USA fra midten af 1980 af psykolog Steven Hayes, University of Nevada, samt Kirk Strohsal og Kelly Wilson, der sammen udgav den første grundbog i ACT i 1999: "Acceptance and commitment Therapy - an experiental approach".



ACT er en del af adfærdsterapiens såkaldte 3. bølge eller 3.generation som inddrager mindfulnessprocesser. ACT baserer sig teoretisk på Relational Frame Theory, en teori om sprog og læring, samt filosofisk på funktionel kontekstualisme.

ACBS

www.contextualpsychology.org

-Masser af materiale, artikler, slides osv

