

Specifikke ACT processer

Indikatorer

Accept (manglende):

- Kommer med udsagn, om at have brug for at forandre, kontrollere, regulere tanker, følelser eller kropslige fornemmelser
- Undgår at tale om tingene
- Skifter emne
- Taler bevidst om lette emner (f.eks. beskrivelser af mindre vigtige hændelsesforløb frem for de områder behandlingen er rettet imod)
- Fortæller jokes eller morsomheder for at bryde en sindsstemning
- Undgår øjenkontakt
- Laver ej hjemmearbejdet
- Er undvigende i forhold til exposure øvelser
- Udtalt bekymring

Accept:

- Er mere villig til at tale om vanskelige emner i sessionen
- Er aktiv omkring hjemmeopgaver og exposure øvelser
- Taler om at gøre ting blot med det formål at gøre dem eller gøre dem for oplevelsens skyld
- Engagerer sig i ny adfærd eller adfærd, som har været fraværende i lang tid
- Siger "jeg taler normalt ikke om dette" eller lignende

Defusion (manglende):

- Vil ikke tale om et emne
- Siger at en tanke er "skræmmende" eller "for svær"
- Lukker øjnene eller vil ikke se på terapeuten, når et vanskeligt emne adresseres
- Følger rigtigt verbale regler der ikke virker
- Udviser manglende spontanitet i adfærd
- Siger at han eller hun ønsker at en følelse, tanke eller følelse skal gå væk
- Fortæller om at føle sig fastlåst
- Er tæt knyttet til sine tanker og stoler på disse
- Er vanskelig at være sammen med
- Oplever problematiske tanker og følelser fremkaldt af mange begivenheder
- Giver udtryk for at han eller hun er nødt til at forstå noget

Defusion:

- Kan le af ting i sessionen
- Begynder en "rigtig og forkert" historie om andre og tøver og giver slip på historien midtvejs
- Taler om sit sind som en separat ting (f.eks. "Tankerne siger så..", "så kværner det i mit hoved med en masse tanker", "Så fortæller mit hoved mig..")
- Fremstår forvirret og er okay med det
- Kommenterer med fleksibilitet på tankers funktioner

Selvet som kontekst (manglende):

- Er bange for sin oplevelse
- Er bange for forandring af frygt for ikke at være den samme

- Oplever ting fra fortiden som meget farlig for hende/han selv
- Har svært ved at bevæge sig fremad på baggrund af tidligere oplevelser og tilknytning til historien om, hvorledes det har påvirket ham/hende
- Er nødt til at "vide hvorfor" hun er, som hun er
- Har selv en fornemmelse af ikke at vide, hvem han eller hun er
- Har en dårlig fornemmelse for egne grænser og forsøger at være som den, andre tror han/hun er
- Trues personligt af angst
- Har svært ved at koncentrere sig eller sove

Selvet som kontekst:

- Er tilfreds med hvem han/hun er
- Hviler i sig selv
- Udviser en særdeles veludviklet sans for empati for andre
- Viser usædvanlig modtagelighed for terapeutens psykologiske perspektiver
- Der opleves en dyb fornemmelse af sammenhæng mellem terapeut og klient
- Har en sund og ikke-defensiv fornemmelse af interpersonelle grænser
- Kan fornemme private begivenheder (f.eks. tanker og følelser) som fortløbende processer der ikke definerer ham/hende
- Taler om private begivenheder, som noget han/hun "tager med sig" og ikke som noget der bestemmer over ham/hende

Bevidst nærvær (manglende):

- Synes at være i sit sind
- Er uopmærksom
- Virker fortravlet og usamlet
- Glemmer ting eller dagdrømmer i sessionen
- Er ikke nærværende under aktiviteter
- Oplever at øjeblikket overskygges af tanker og bekymringer
- Er ikke bevidst om sine egne tanker og følelser eller kan ikke beskrive dem når adspurgt om dem

Bevidst nærvær:

- Opleves som værende til stede i rummet
- Nyder oplevelser igen
- Kan beskrive hvad han/hun føler og tænker
- Udviser fleksibel og effektiv adfærd i forhold til de muligheder det nuværende miljø byder
- Bemærker små hændelser eller ting ved rummet med påskønnelse

Værdier (manglende):

- Udviser manglende retning
- Oplever terapien som havende manglende vigtighed, relevans eller vitalitet
- Er usikker på hvorfor han/hun skal engagere sig i terapi
- Udviser adfærd som ofte har det formål at kontrollere følelser eller andre undvigende processer
- Påskønner ting fordi andre forventer det

- Påskønner ting for ikke at føle skyld eller skam

Værdier:

- Engagerer sig i aktiviteter på grund af deres indbyggede forstærkende kvalitet og den vitalitet som de giver
- Er klar omkring hvad han/hun ønsker
- Forbinder tidligere ubehag med nuværende formål
- Udviser adfærd i værdiernes tjeneste
- Er mere åben og villig. Ser sårbarhed som en sammenhængende del af det dybt ønskede (værdifulde) i modsætning til en byrde der skal fjernes

Engageret handling (manglende):

- Er passiv
- Udfører ikke hjemmeopgaver eller øvelser i engageret handling
- Oplever ikke at livet har vitalitet
- Opleves uden vitalitet eller umiddelbarhed
- Handler ikke på det som er vigtigt for ham/hende. Har ingen planer om at handle anderledes eller føler at engagerede handlinger er tunge og fulde af byrde

Engageret handling:

- Spontan handlende med ny adfærd
- Udfører hjemmeopgaver og engageret handling
- Oplever forandringer i livet – specielt i områder der før var stagneret
- Oplever at der kan generaliseres til andre områder
- Udviser en fornemmelse for fleksibilitet, ansvar og styrke

Fra: Twohig, M. & Hayes, S.C. (2008). *ACT verbatim: Depression and Anxiety*. pg.6-17. Oakland, CA: New Harbinger; Reno, NV: Context Press.

Dansk bearbejdelse: psykolog Ole Taggaard Nielsen (www.psykologOTN.dk)