

TRAUMAZONEN

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) är en psykoterapeutisk metod som fokuserar på att hjälpa individer att acceptera sina tankar och känslor, snarare än att försöka förändra eller undvika dem. Målet är att öka psykisk flexibilitet, vilket innebär att kunna agera i linje med sina värderingar även när det finns svåra tankar eller känslor. ACT har sitt ursprung i behavioristisk psykoterapi och är starkt influerad av mindfulness och beteendeanalys.

De centrala principerna i ACT är:

Accepterande Istället för att kämpa emot eller förneka negativa tankar och känslor, lär man sig att acceptera dem utan att låta dem styra ens handlingar.

Kognitiv defusion Här handlar det om att distansera sig från sina tankar och se dem som just tankar, inte fakta. Detta kan minska deras påverkan och makt över individen.

Att vara närvarande ACT betonar vikten av att vara i nuet och att inte fastna i tankar om det förflutna eller framtiden. Mindfulnessövningar är vanliga för att öka medvetenheten om nuet.

Jag-som-kontext Detta innebär att se sig själv inte bara genom sina tankar och känslor, utan att förstå att man är mer än dessa upplevelser. Man ser sig själv som observatör, inte bara aktör i sina tankar och känslor.

Värderingar ACT uppmuntrar individen att tydliggöra sina värderingar – de saker som verkligen betyder något i livet – och att agera i linje med dessa, även när det är svårt.

Engagerad handling Detta handlar om att sätta upp mål och vidta åtgärder som är i linje med ens värderingar, även om man upplever svåra tankar och känslor på vägen.

Sammanfattningsvis syftar ACT till att hjälpa människor att leva ett rikt och meningsfullt liv genom att öka deras förmåga att acceptera sina inre upplevelser och agera i enlighet med sina djupa värderingar, i stället för att låta sig styras av rädsla eller undvikande beteenden.



Sessioner på 60 minuter



Kostnad 750kr/Session