



INCASS



دانشگاه علوم پزشکی تهران

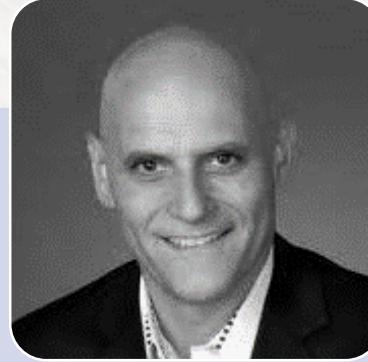
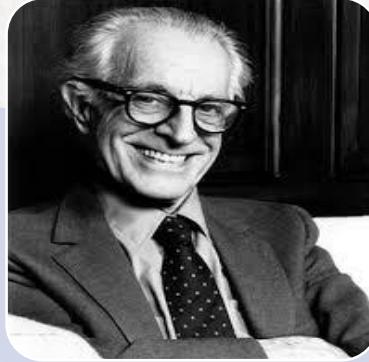
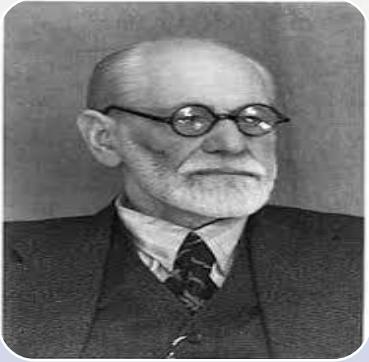
مقدمات درمان پذیرش و تعهد(ACT) در اعتیاد

مدرس: ریوار نظری

روانشناس و درمانگر مرکز ملی مطالعات اعتیاد

کارنید دکتری مطالعات اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

Email: rebwarnazari@gmail.com



**Psychoanal
ysis**

**Behavioral
Therapy**

**Cognitive
Behavioral
Therapy**

**Third Wave
Cognitive
Behavior
Therapy**
ACT
DBT

نسل اول رفتار درمانی

مفاهیم کلیدی:

- شرطی سازی
- محرک
- پاسخ
- خاموشی
- اجتناب
- خوگیری
- تقویت
- تنبیه

- رفتار درمانی کلاسیک (۱۹۵۰-۱۹۲۰)
- واتسون، اسکینر و ولپی
- علت اختلالات روانی: شرطی سازی کلاسیک و عامل درمان: شرطی زدایی



Iranian National Center
for addiction Studies



Regional Capacity Building and Research
Center for Treatment of Drug Use Disorders



WHO Collaboration Center on Substance
Use Disorders and Mental Health

نسل دوم رفتار درمانی

مفاهیم کلیدی:

- طرحواره
- خطای شناختی
- افکار
- باورها
- شناخت های ناکارآمد
- کنترل
- حذف

• درمان شناختی رفتاری (CBT) (۱۹۵۰-۱۹۷۰)

• آرون بک و آربرت الیس

• علت اختلالات روانی: باورهای غلط و شناخت های

ناکارآمد

• درمان: حذف و یا تغییر این باورها و شناخت های

ناکارآمد



Iranian National Center
for addiction Studies



Regional Capacity Building and Research
Center for Treatment of Drug Use Disorders



WHO Collaboration Center on Substance
Use Disorders and Mental Health

نسل سوم رفتار درمانی

مفاهیم کلیدی:

- پذیرش
- ارزش ها
- تعهد
- اقدام متعهدانه
- گسلش شناختی
- ذهن آگاهی
- خود به عنوان زمینه
- اجتناب تجربه ای

• درمان پذیرش و تعهد (ACT) (۱۹۹۰)

• استیون هیس. راس هریس و ...

• علت اختلالات روانی: اجتناب تجربه ای، کنترل،
زبان، اتصال شناختی (رابطه ما با افکار و احساساتمان)

• درمان: تغییر در ساختار یا عملکرد از طریق فرضیه
های بافتی از جمله ارتباط درمانی



Iranian National Center
for addiction Studies

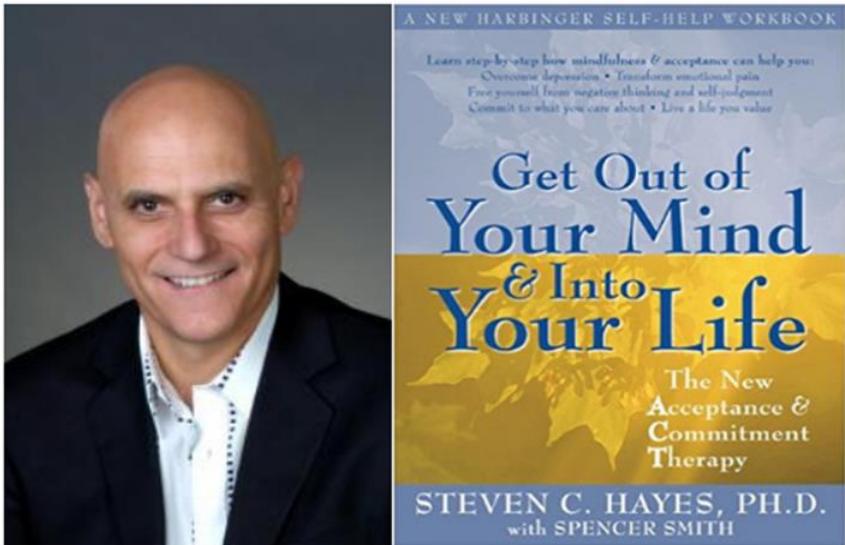


Regional Capacity Building and Research
Center for Treatment of Drug Use Disorders



WHO Collaboration Center on Substance
Use Disorders and Mental Health

منشاء ACT



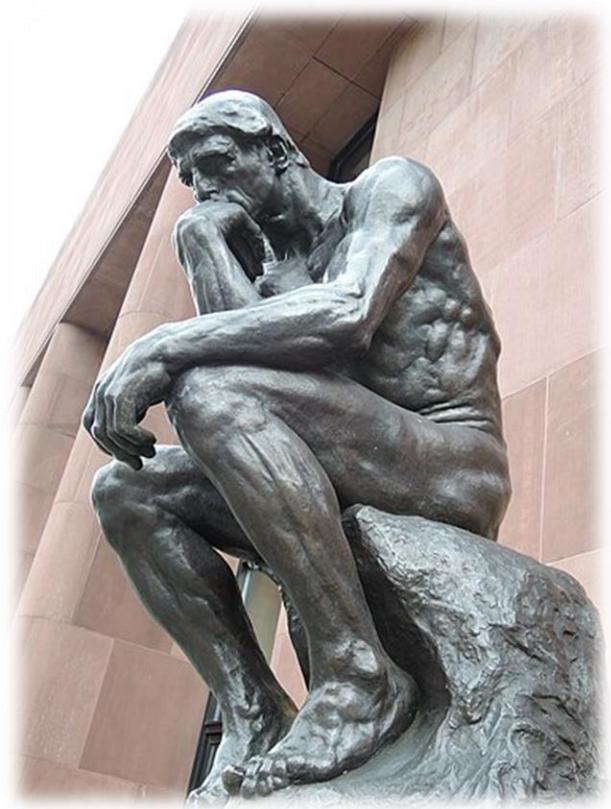
درد و رنج اختصاص
به انسانها دارد!

به افراد راهکارهایی را
بیاموزیم تا:

- کمتر با درد و رنج دست به گریبان باشند،
- بیشتر در زمان حال زندگی کنند،
- بیشتر بتوانند ارزش‌های فردی خود را تعقیب کنند.

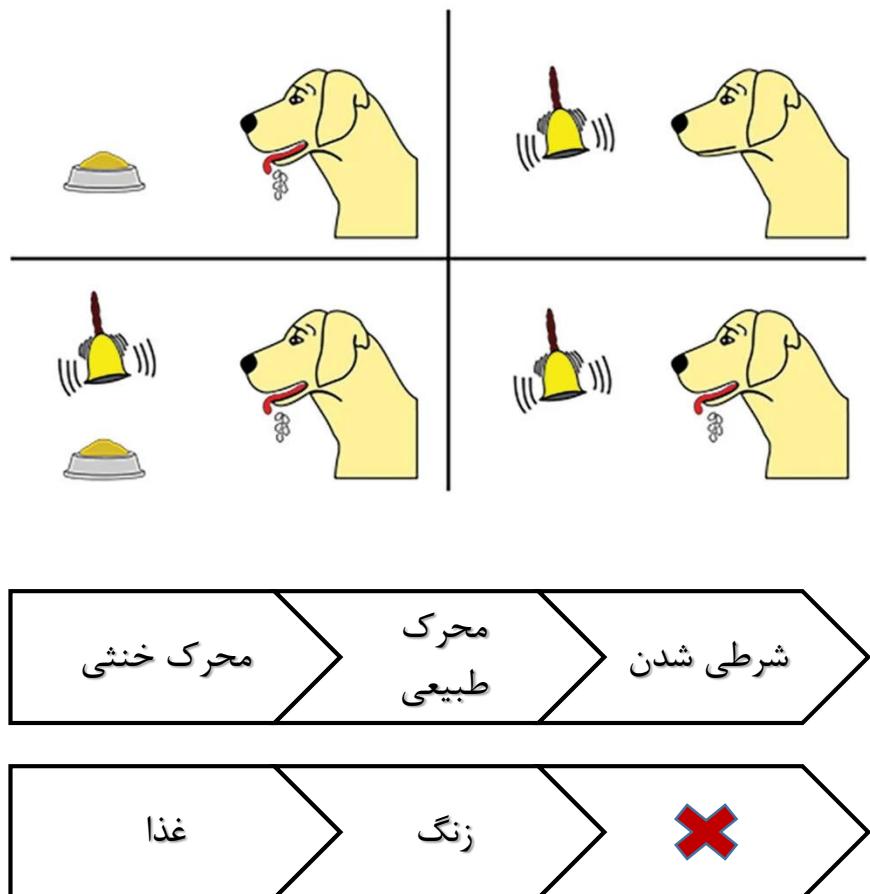
مبانی نظری و فلسفی ACT

زمینه‌گرایی عملکردی *Functional Contextualism*



- ✓ در نظر گرفتن کلیت یک رویداد
- ✓ اهمیت زمینه و بافتار رفتار
- ✓ معیار عملگرایانه در واقعیت
- ✓ تاکید بر کارآیی یا کارآمدی یک رفتار

نظریه چارچوب ارتباطی (Relational Frame Theory)



- مبنای یادگیری در حیوانات مبتنی بر شرطی سازی کلاسیک پاولف و اسکینر
- این شکل یادگیری در انسان هم وجود دارد.
- اما با جابجایی در توالی محرک خنثی و محرک طبیعی یادگیری در حیوان اتفاق نمی افتد ولی در انسان یادگیری به این شکل هم صورت می گیرد.

اصول اساسی RFT

یادگیری رابطه‌ای:

RFT معتقد است که انسان‌ها از طریق یادگیری رابطه‌ای به معانی پیچیده‌ای دست پیدا می‌کنند. این بدان معناست که ما می‌توانیم روابط بین چیزها را **بدون نیاز به آموزش مستقیم** یاد بگیریم

مثال:

cookie ← بیسکویت

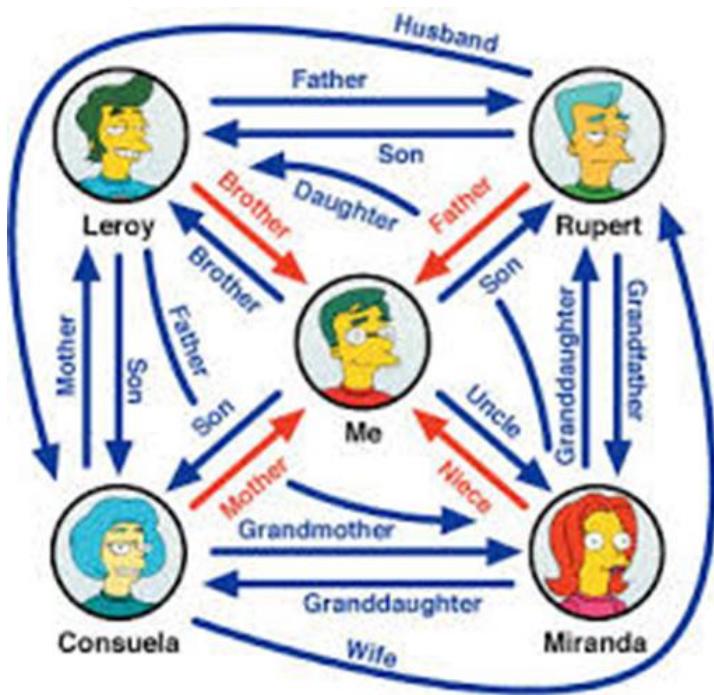


← cookie

اصول اساسی RFT

چارچوب‌های رابطه‌ای:

در RFT، چارچوب‌های رابطه‌ای به مجموعه‌های نظاممند روابط بین چیزها اشاره دارد. این چارچوب‌ها شامل روابط **قابلی**، **انتقالی** و **تقویتی** هستند.

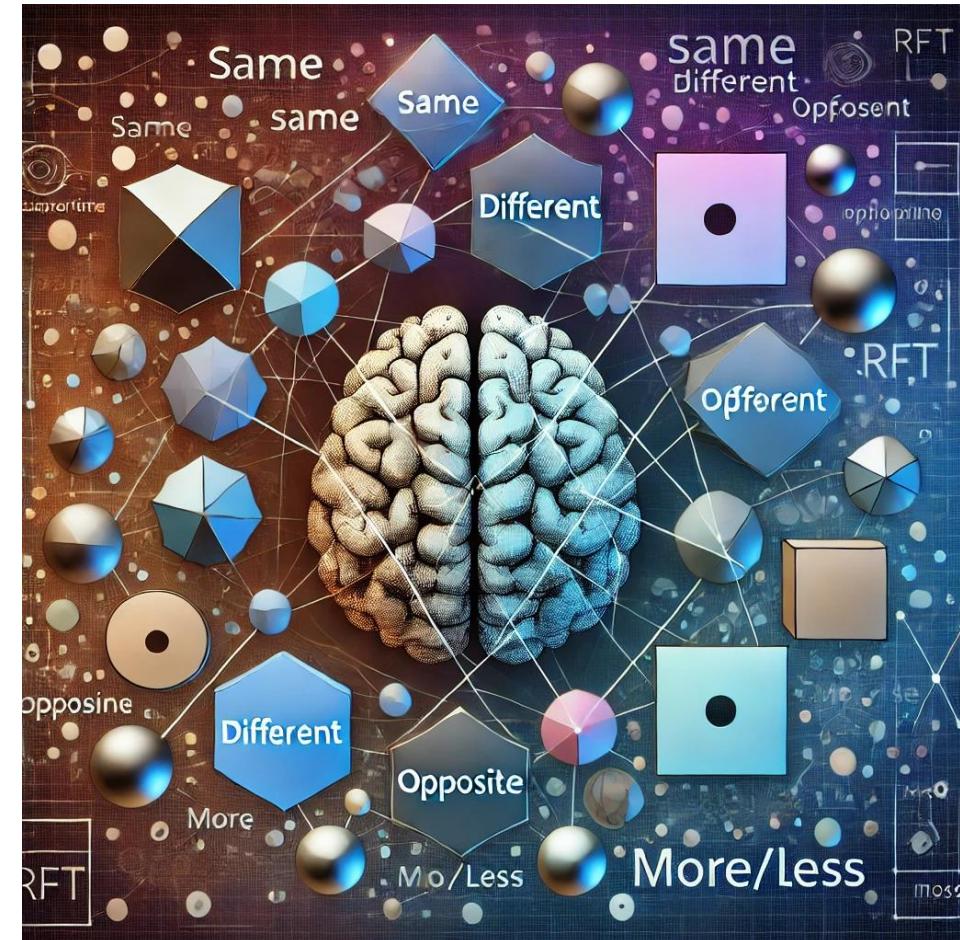


- **روابط متقابل:** اگر A با B مرتبط باشد، پس B نیز با A مرتبط است.
- **روابط انتقالی:** اگر A با B مرتبط باشد و C با B، پس A با C نیز مرتبط خواهد بود.
- **روابط تقویتی:** روابط بین چیزها می‌توانند تحت تأثیر پاداش‌ها و تقویتی‌ها قرار گیرد.

اصول اساسی RFT

• قابلیت تغییر و انعطاف‌پذیری ذهنی:

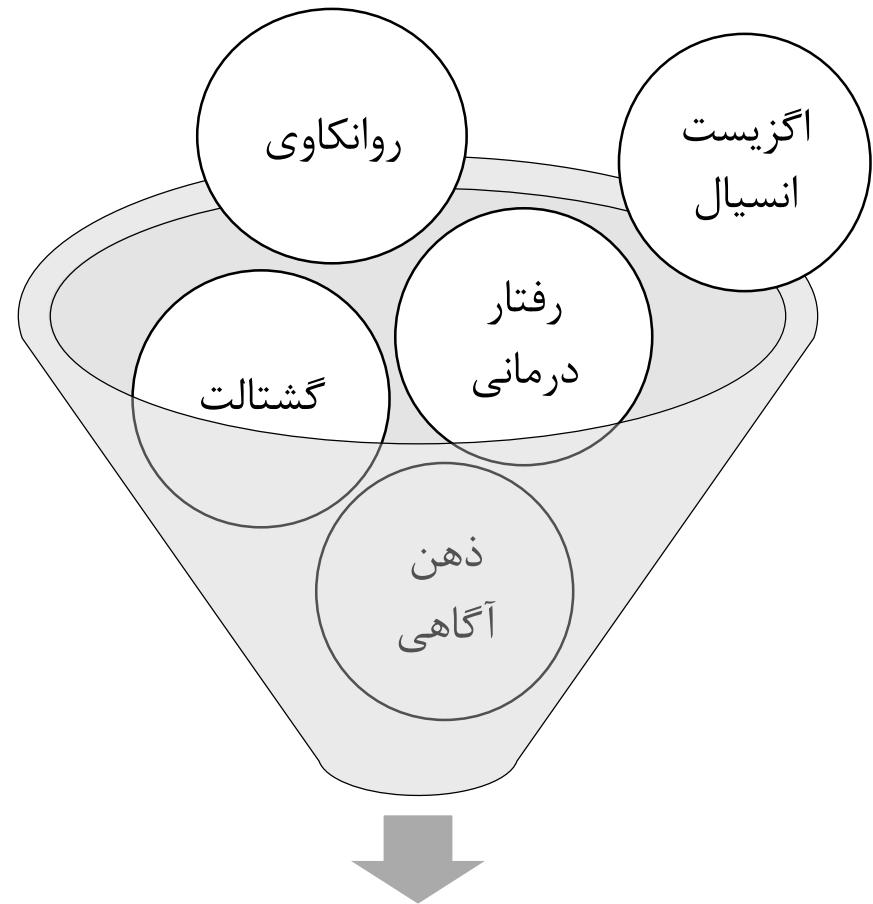
- RFT تاکید دارد که روابط معنایی می‌توانند تغییر کنند و قابل انعطاف هستند. این قابلیت به انسان‌ها این امکان را می‌دهد که به صورت خلاقانه و انعطاف‌پذیر با محیط خود تعامل کنند.



کلیات روان درمانی پذیرش و تعهد

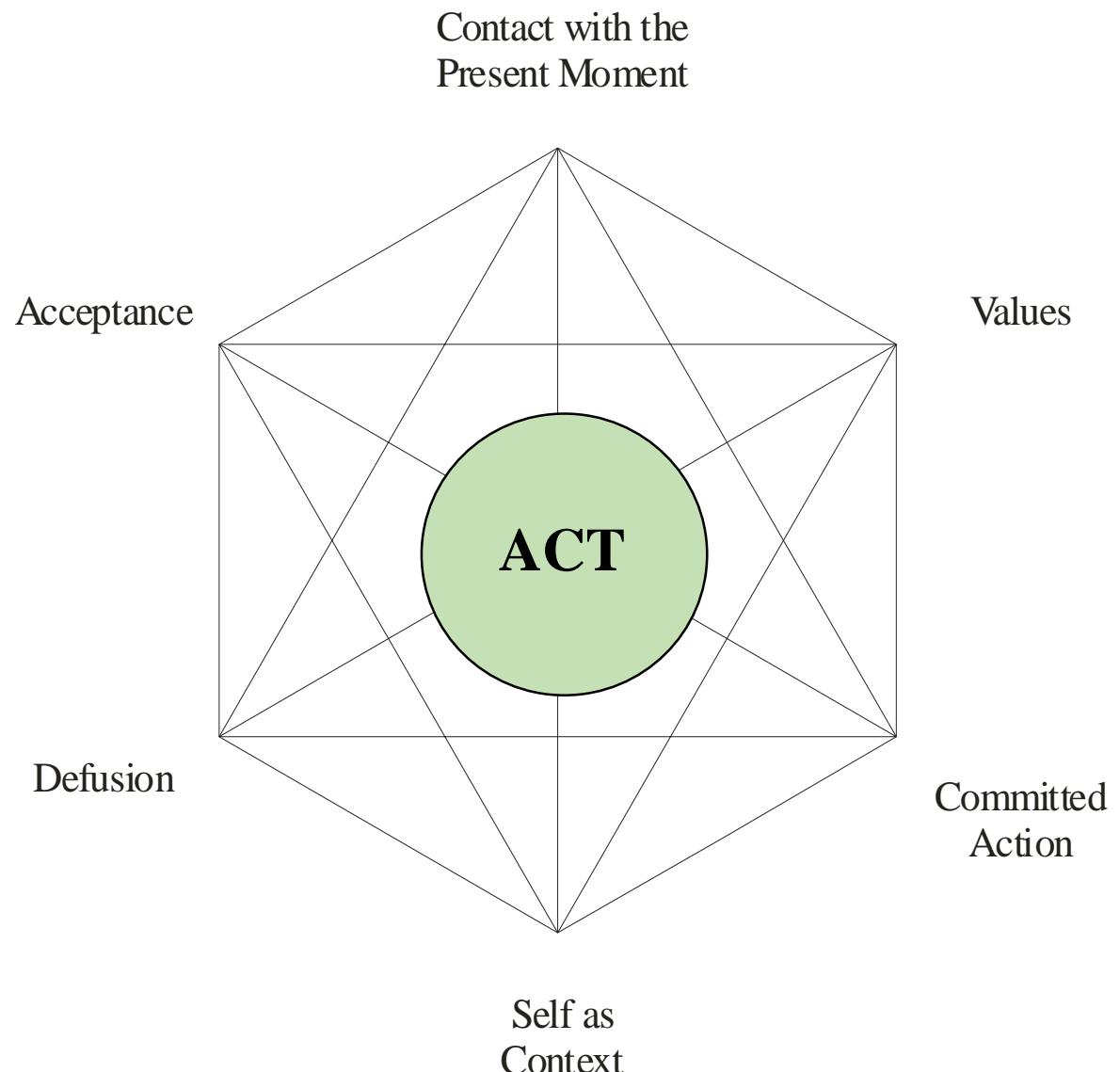


- هدف از زندگی چیست؟
- چرا انسانها برای بهبود شرایط تا این اندازه تلاش می کنند؟
- چرا این همه نگران آینده هستیم و برای آن برنامه ریزی می کنیم؟
- چرا لازم است احساسات و نیازهای خودمان را کنترل کنیم؟
- چرا با همه این تلاش ها به نظر می رسد سایر جانداران از ما انسانها خوشحال تر هستند؟



ACT

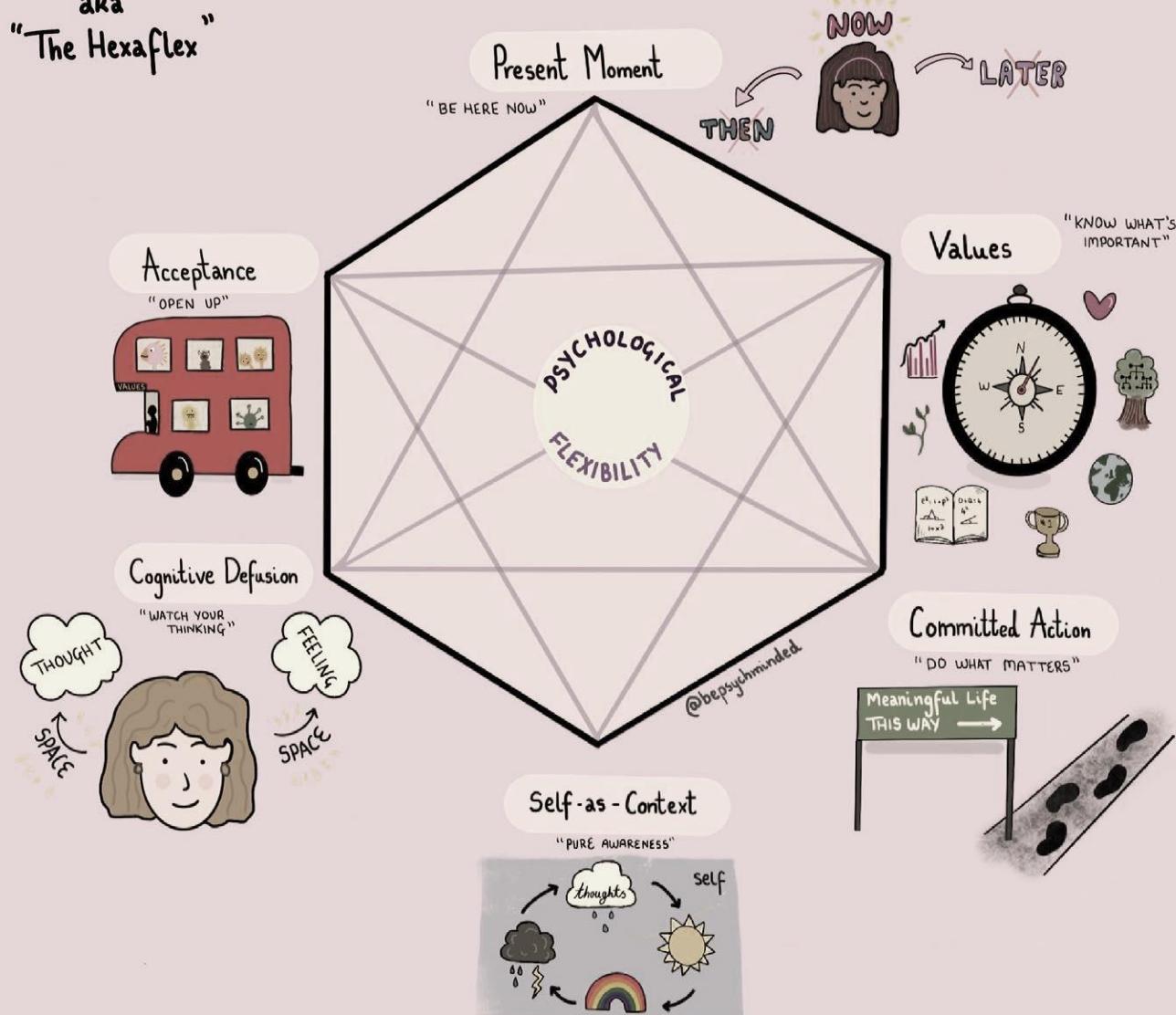
شش مفهوم اصلی ACT



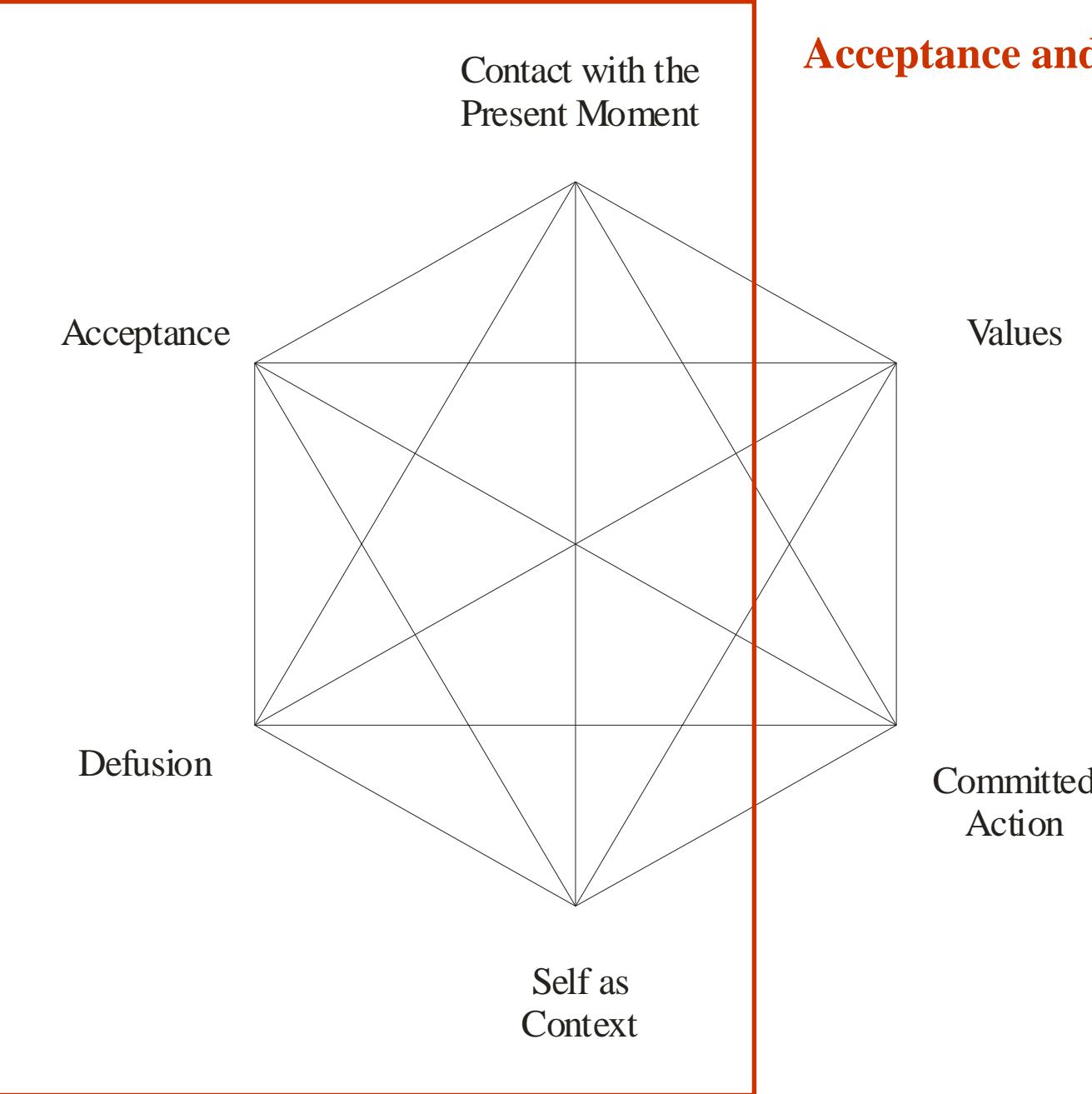
Acceptance & Commitment Therapy

(ACT)
framework

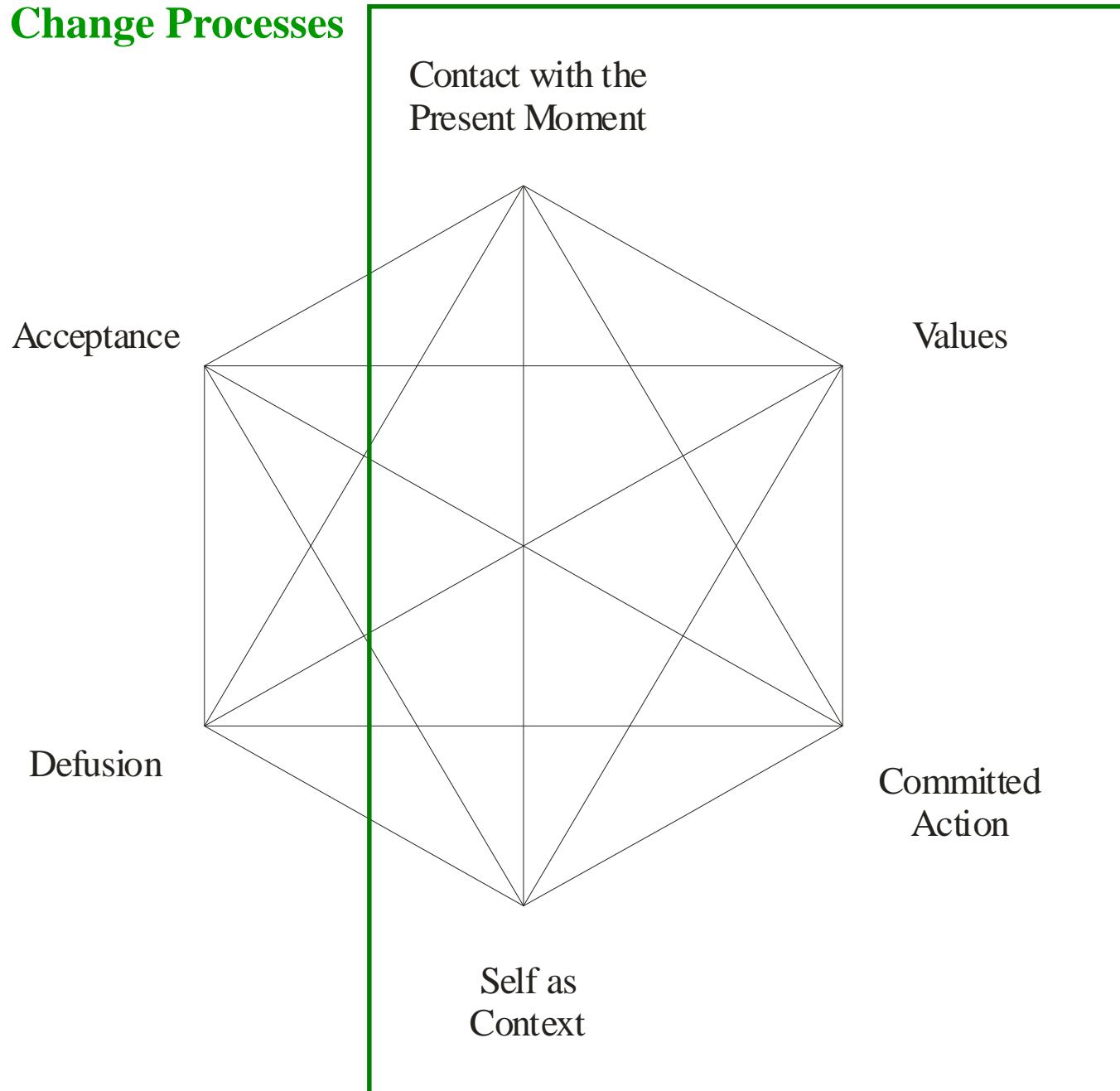
aka
"The Hexaflex"



Acceptance and Mindfulness Processes



Commitment and Behavior Change Processes



انعطاف پذیری روانشناختی

- پذیرش (Acceptance) : پذیرش افکار و احساسات ناخوشایند به جای تلاش برای تغییر یا اجتناب از آنها.
- گسلش شناختی (Defusion) : جدا کردن خود از افکار و دیدن آنها به عنوان پدیده‌های ذهنی نه واقعیت‌ها.
- حضور در لحظه (Contact With The Present Moment) : تمرکز بر تجربه زمان حال و ارتباط با محیط اطراف به صورت کامل.
- خود به عنوان زمین (Self As Context) : درک خود به عنوان زمینه‌ای که در آن افکار و احساسات رخ می‌دهند.
- ارزش‌ها (Values) : شناسایی و پیگیری ارزش‌های شخصی که به زندگی معنا می‌بخشند.
- اقدام متعهدانه (Committed Action) : انجام اقدامات عملی بر اساس ارزش‌های شخصی حتی در مواجهه با مشکلات.







اجتناب تجربه ای

Experiential Avoidance

- فرد برای فرار یا اجتناب از احساسات و افکار ناخوشایند، اقدامات خاصی انجام می‌دهد یا از موقعیت‌هایی که ممکن است این احساسات را برانگیزند دوری می‌کند.
- ممکن است در کوتاه‌مدت موثر باشد اما در بلندمدت مشکل‌ساز می‌شود، زیرا باعث می‌شود مشکلات حل نشده باقی بمانند و حتی شدت پیدا کنند.

نمونه بالینی

فرض کنید فردی که از اعتیاد به مواد مخدر رنج می‌برد، از رویارویی با احساس شرم و گناه خود اجتناب می‌کند و به مصرف مواد ادامه می‌دهد.

در درمان ACT:

- فرد تشویق می‌شود که این احساسات را به عنوان بخشی از تجربه انسانی خود **بپذیرد**.
- به او آموزش داده می‌شود که چگونه از طریق تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، این احساسات را بدون واکنش‌های خودکار **مشاهده کند**.
- سپس، او برای ایجاد یک برنامه عملی که با ارزش‌های ایش (مثلًاً سلامت جسمی یا رابطه با خانواده) هماهنگ باشد، **اقدام می‌کند**.

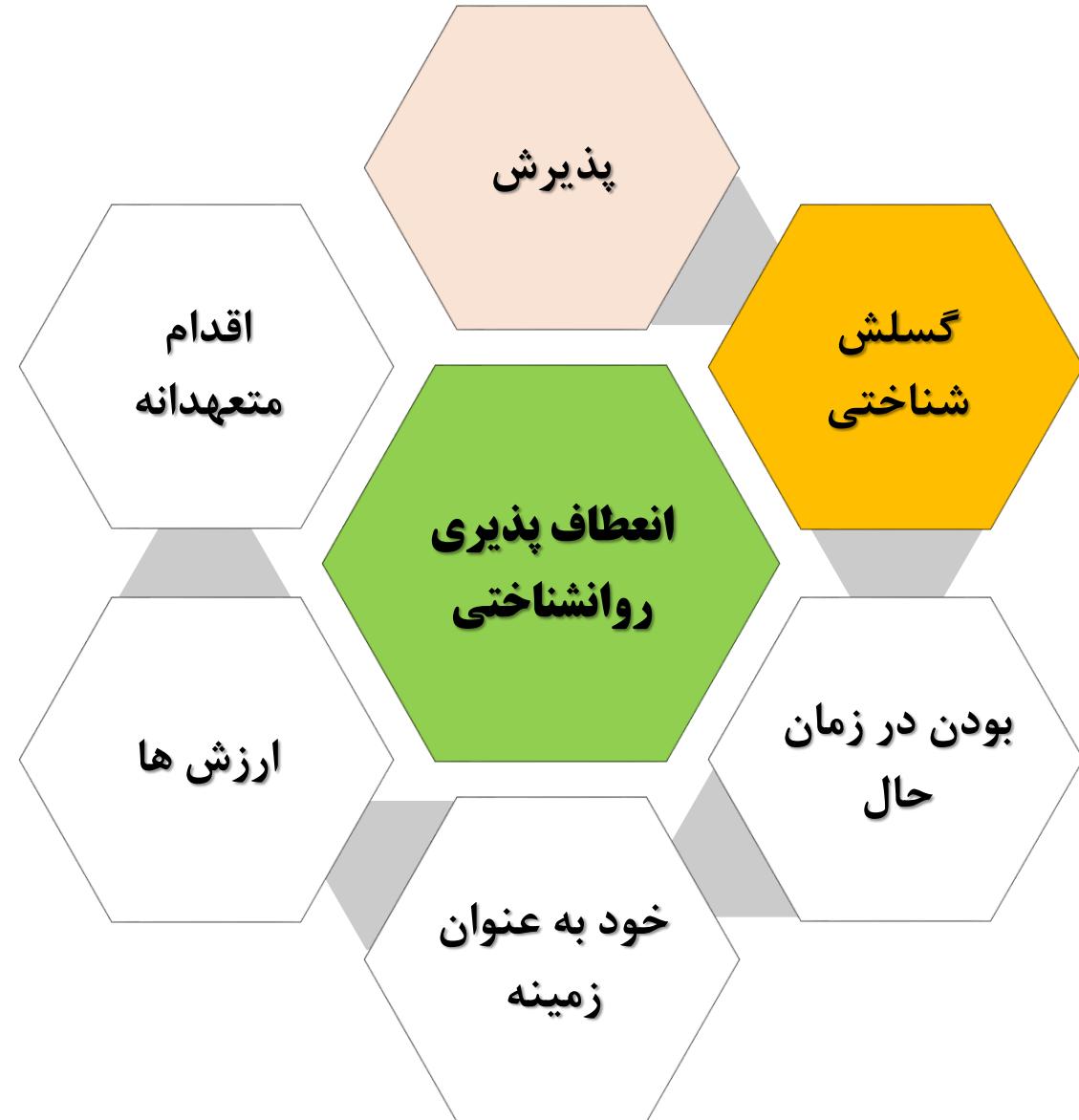


پذیرش چیست؟

- پذیرش تحمل کردن نیست!
- پذیرش به معنای تسلیم شدن و شکست نیست!

پذیرش **يعنى آگاهى از تجارب درونى**(افکار، احساسات، خاطرات و علائم بدنى) و پذيرفتن فعال آنها، بدون اقدامى برای کاهش آنها و بدون اقدام بر اساس جنبه کلامى آنها.





COGNITIVE DEFUSION

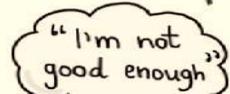
Cognitive Fusion :-



Thoughts are viewed as truths, directives, rules, or threats.



Cognitive Defusion :-



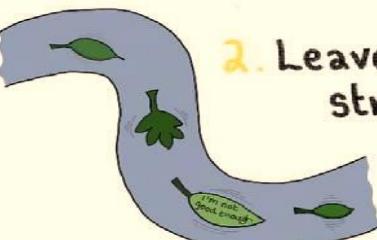
Thoughts are viewed from a distance & do not dictate behaviour.



1. Name the story



Creating Space :-



2. Leaves on a stream



3. Sing it out



تفاوت آمیختگی و گسلش شناختی

	آمیختگی شناختی (Cognitive Fusion)	گسلش شناختی (Cognitive Defusion)
رابطه با افکار	هم ذات‌پنداری و پذیرش افکار به عنوان حقیقت مسلم	مشاهده افکار به عنوان تجربه‌های موقتی ذهنی
تأثیر بر رفتار	افکار رفتار را به طور مستقیم کنترل می‌کنند	رفتار تحت تأثیر ارزش‌ها و اهداف قرار می‌گیرد
انعطاف‌پذیری روانی	کاهش می‌یابد	افزایش می‌یابد





Mindfulness

ذهن آگاهی

ریشه‌های باستانی:

- اولین اشاره‌ها به مایندفولنس در **متون بودایی** مانند "ساتیپاتانا سوته" آمده است.
- برای پرورش آگاهی ذهنی و کاهش رنج پیشنهاد شده است.

ورود به غرب:

- در دهه ۱۹۷۰، **جان کابات-زین** مایندفولنس را با مفاهیم علمی ترکیب کرد و برنامه کاهش استرس مبنی بر ذهن‌آگاهی MBSR را توسعه داد.
- کابات-زین مایندفولنس را به عنوان تمرین غیرمذهبی و کاربردی برای درمان دردهای مزمن، استرس، و اضطراب معرفی کرد.



ادغام با درمان‌های روانشناختی:

- در دهه‌های بعد، مایندفولنس به درمان‌های شناختی رفتاری اضافه شد.

کاربرد مایندفولنس در درمان اعتیاد:

۰ کاهش وسوسه:

✓ مایندفولنس کمک می‌کند فرد وسوسه‌های خود را مشاهده کند، بدون این که واکنش خودکار نشان دهد.

۰ افزایش خودآگاهی:

✓ فرد می‌تواند به جای رفتارهای تکانشی، آگاهانه‌تر عمل کند.

۰ پذیرش ناراحتی و رنج:

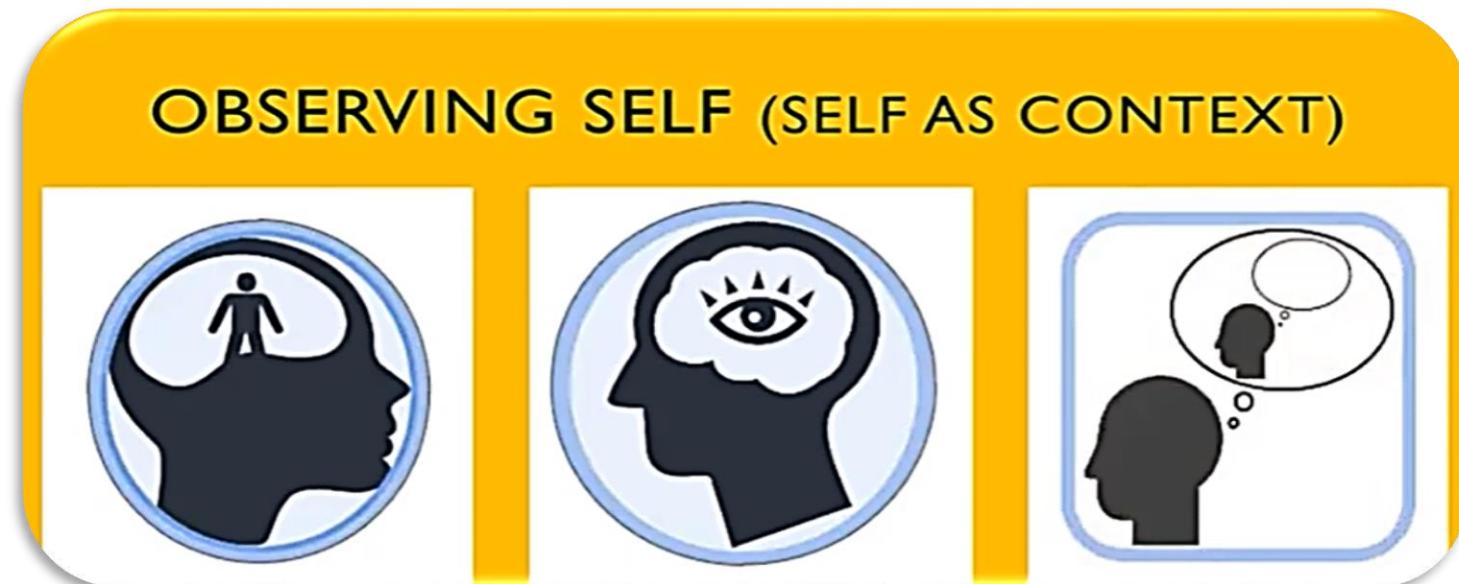
✓ افراد می‌گیرند که احساسات ناخوشایند (مثل استرس یا شرم) را بپذیرند و به آن‌ها اجازه عبور دهند، بدون اینکه به رفتارهای اعتیادی روی آورند.





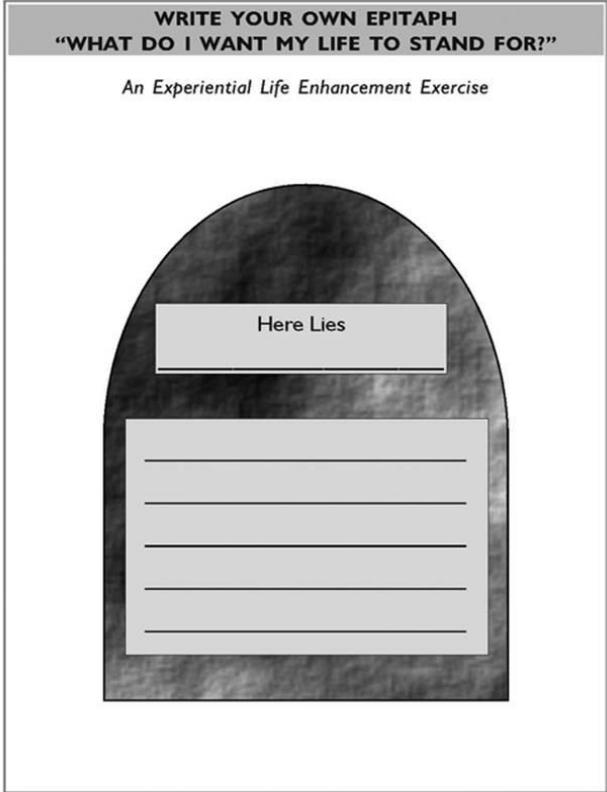
مفهوم خود به عنوان زمینه

- خود مفهوم سازی شده (Conceptualized Self)
- خود به عنوان یک فرایند خود آگاهی پویا (Ongoing Self- Awareness)
- خود مشاهده گر (Observing Self)









ارزش‌های مراجع

- ارزشها هرگز به صورت کامل محقق نمی‌شوند و به نهایت نمی‌رسند
- هرچند این ارزشها به صورت غیرمعمولی در طول زندگی (حتی در بروز مشکلات) حفظ می‌شوند؛ اما به صورت دائمی قابل وصول باقی نمی‌مانند
- ارزشها مانند یک شی ملموس نیستند
- ارزشها همانند ستاره قطبی هستند (میتوان با آنها مسیر حرکت را پیدا کرد)
- استعاره: **مراسم تدفین**





عمل به تعهدات

- در اینجا مراجع متوجه شده مشکل عدم موفقیت های قبلی کجاست
- یاد گرفته است **کنترل تجارب ناخوشایند** درونی کارساز نیست
- یاد گرفته است تنها راه برخورد با افکار، احساسات و خاطرات درونی **مواجهه** است
- یاد گرفته است باید **تجربه کند** ولو ناخوشایند باشد
- یاد گرفته است تعیین **ارزشها** به عنوان راهنمای مسیر ضروری است
- حال زمان حرکت است و **مراجع متعهد** میشود در جهت آموخته هایش قدم بردارد و با **موانع احتمالی** مواجه شود.
- **وظیفه درمانگر** هم کمک به او در جهت شناسایی موانع است.

موانع اصلی در عمل به تعهدات

- ACT explains the core of most problems using the **FEAR acronym:**

Fusion with your thoughts.

Evaluation of the experience.

Avoidance of your experience.

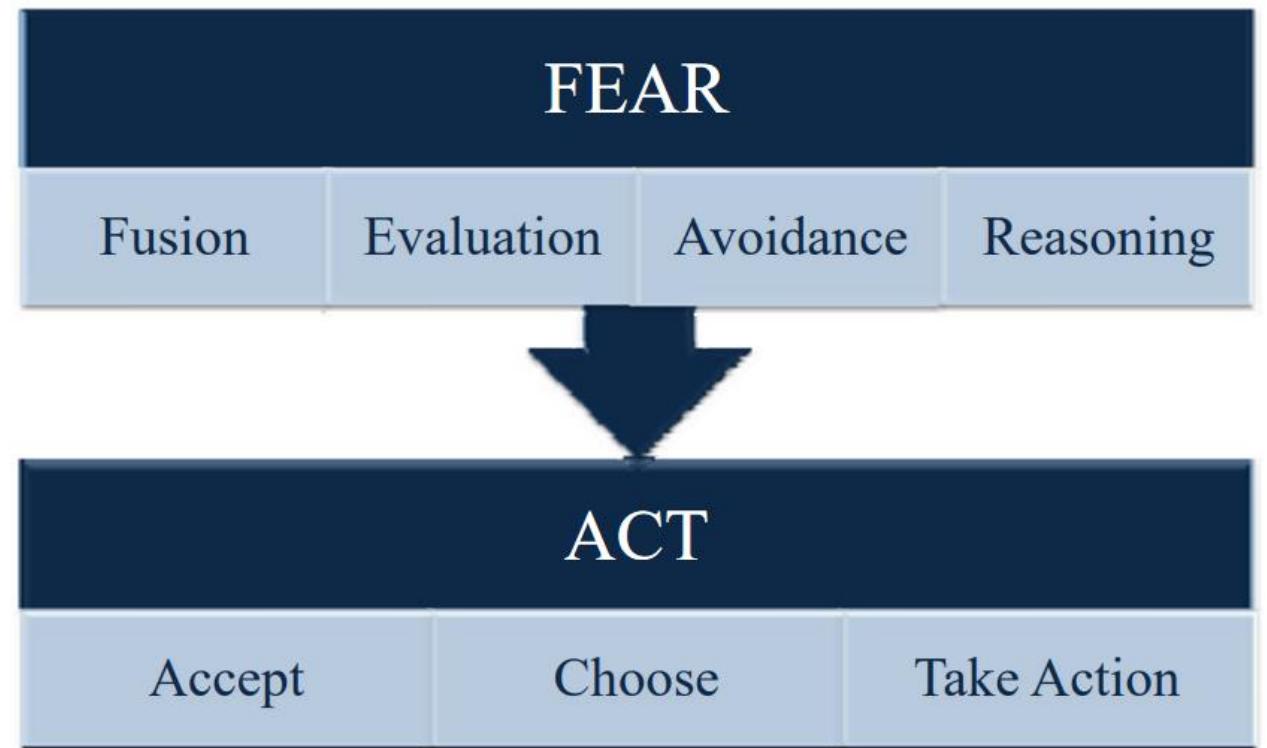
Reasoning for your behavior

- The healthy alternative is to **ACT:**

Accept your reactions and be present.

Choose a valued direction.

Take action.



وظیفه درمانگر در این مرحله:

- درمان در این بخش به اتمام نرسیده بلکه در مسیر مناسب قرار گرفته است
- مراجع بارها و بارها از این بخش درمان به عقب بازخواهد گشت و مقاومت خواهد نمود
- درمانگر باید آمادگی آن را داشته باشد تا هر بار با صبوری، همدلی و درک شرایط واقعی مراجع او را در ادامه راه یاری کند.

چرا درمان پذیرش و تعهد برای اعیاد می تواند مناسب باشد؟



تفاوت های CBT با ACT

ACT	CBT
این تجرب است(Acceptance) اصل بر پذیرش	کمک به مراجع برای اجتناب(Avoidance) از تجرب ناخوشایند درونی
محوریت بر تجرب شخصی مراجع و ارزشهای(Values) او است	اهداف درمانی توسط درمانگر مشخص می شوند(Goals)
فرد متوجه میشود اغلب پیش بینی هایش واقعیت نداشته(Present)	فرد تشویق می شود تا با استفاده از اتفاقات قبلی آینده را پیش بینی کند
اتصال از موائع بزرگ درمان است(Defusion)	تجارب احساسی قبلی با تجرب فعلی متصل(Fusion) شده اند
افکار از فرد جداست و در وجود او جریان دارد(Self as Context)	به محتوای(Content) افکار، احساسات و خاطرات توجه می شود
انجام بی قید و شرط تعهدات از اصول درمان است(Take Action)	درمانگر هر بار تعیین می کند چه اهداف رفتاری انجام شود

ارتباط درمانگر و مراجع در ACT



اصول جلسات روان درمانی پذیرش و تعهد

- **هدف جلسات:** تکیه حداکثری بر تجربه مراجع است نه آموزش روش درست زندگی
- **شیوه برگزاری:** انفرادی و گروهی
- **طول و تعداد جلسات:** زمان طولانی تر به نسبت سایر روش ها. هفته ای دو جلسه در شروع

رونده و ساختار جلسات



- انجام تست(ادرار. تنفس و...) قبل از شروع جلسه
- تمرینات ذهن آگاهی
- توجه به زمانبندی و موضوعات جلسات
- بررسی مختصر جلسه قبل
- بررسی تمرینات و تکالیف منزل جلسه قبل
- بررسی شکایت فعلی مراجع در این جلسه
- معرفی موضوع بحث جلسه فعلی
- بحث و تمرین
- تکالیف جدید برای جلسه بعد
- جمع بندی جلسه و تاکید بر نکات اصلی جلسه
- تمرین ذهن آگاهی انتهای جلسه

روند کلی مداخله ACT



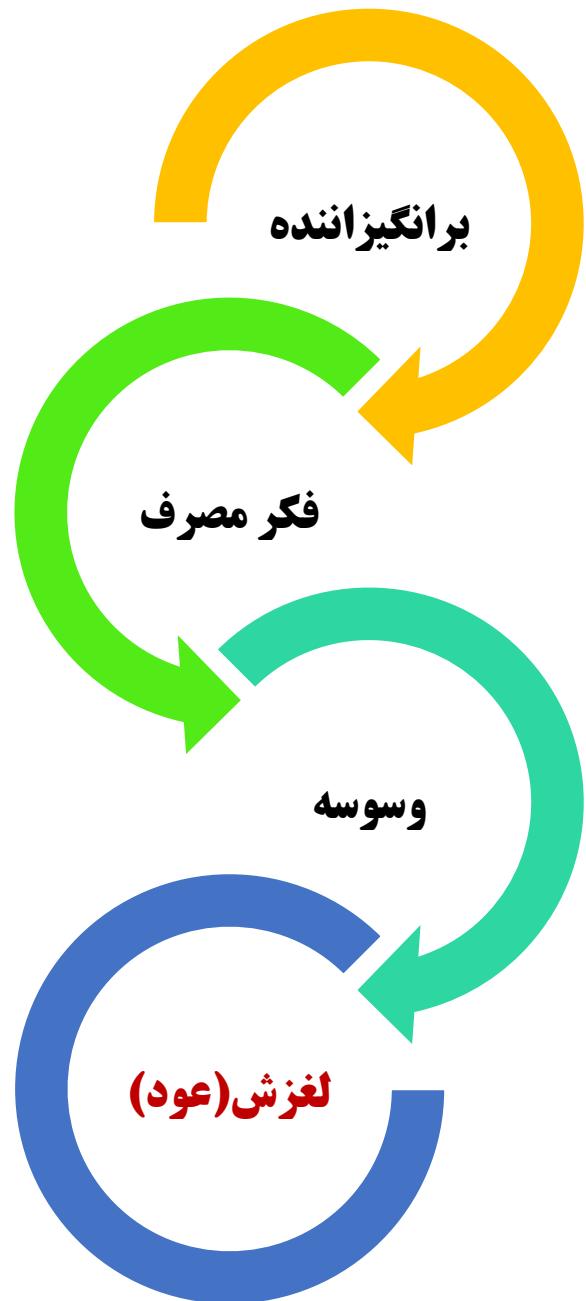
تکنیکهای مورد استفاده	هدف از مداخله	فازهای مداخله
Practice	پذیرش احساسات ناخوشایند و یادگیری مهارتهای لازم برای زندگی با این احساسات	پذیرش احساسات ناخوشایند [جلسات ۱ تا ۳] فاز ۱
metaphor		[جلسات ۴ تا ۷] فاز ۲
mindfulness	شناسایی ارزشها و اهداف مهم در زندگی هر فرد و آموزش مهارتهای لازم برای ارایه یک رفتار منعطف‌تر در زمان بروز احساسات ناخوشایند	
Value guided action		[جلسات ۸ تا ۱۲] فاز ۳
Worksheet		
Specifying goals	کمک به مراجع برای تعهد به تداوم فعالیت در محیط واقعی در جهت رسیدن به ارزش‌های شخصی	

بررسی دلایل مصرف دوباره یا عود

- اغلب بیماران اعتیاد از وضعیت اعتیاد خود ناراضی هستند و آرزوی رهایی از آن را دارند.
- اغلب بیماران تا کنون حداقل از یک روش کاملاً منطقی برای حل مشکل خود استفاده نموده اند.
- افراد دلیل واقعی شروع(یا عود) مصرف مواد را نمی دانند.

درمانگر ACT از نگرانی های بیمار نمی ترسد و در قدم اول لزوماً کمک نمی کند تا آنها رفع گردند!

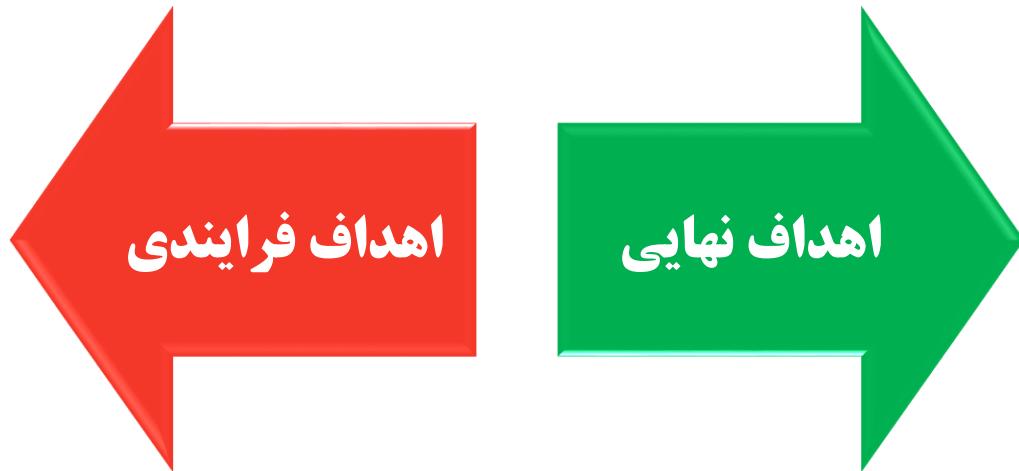
الگوی شناختی رفتاری لغزش(عود)



هدف اولیه مراجع از درمان

- مراجع چرا می خواهد ترک کند؟
- اگر ترک کند چه می شود؟
- با رسیدن به هدف کدام هدف بعدی تامین می شود؟

- اجتناب
- تحمل کردن
- نادیده گرفتن
- مبارزه
- توجیه و دلیل تراشی
- سرزنش خود
- متهم کردن دیگران
- مصرف مواد



انتظارات اولیه مراجع از درمان

دلیل اعتیاد من مشکلات با خانواده، اضطراب، وسوسه، ... است

برای بهبود باید بر مشکلات با خانواده، اضطراب ، وسوسه و... غلبه کنم

با پیدا کردن دلیل این مشکلات می توانم بر آنها غلبه کنم

با رفع این مشکلات اعتیاد من هم بهبود خواهد یافت

ذهن لزوماً واقعیت را نمی‌گوید!

- با اینکه مراجع انگیزه لازم را داشته و زیاد تلاش کرده موفق نبوده!
- اهداف فرایندی به جای اهداف نهایی
- تجربه فرد می‌گوید تلاشش در جهت اهداف فرایندی موفقیت آمیز نبوده
- احساس اینکه ذهنمان فریبمان داده باشد بسیار دردناک است
- همدلی با مراجع در این مرحله نکته درمانی مهمی است

سوالی که دائماً از مراجع پرسیده می‌شود

به کدامیک اعتماد دارید؟

آنچه عملاً اتفاق
می‌افتد!

آنچه ذهستان
میگوید!

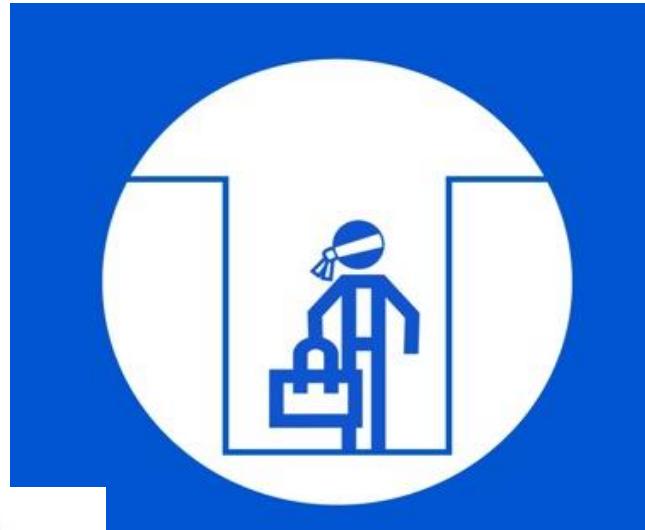
گیر افتادن مراجع!

• مرحله نا امیدی خلاق

متافورها:

- بیل زدن در چاله
- گیر افتادن در باطلاق
- صدار نابهنجار میکروفون

The person in the hole



ناکارآمدی کنترل در درمان اعتیاد



- هر چه بیشتر به ما گفته شود که آگاهانه به چیزی فکر نکنیم، مغز ما بیشتر مجبور می‌شود به آن فکر کند. وقتی سعی می‌کنیم یک فکر یا احساسی را سرکوب کنیم، اغلب حتی قوی‌تر بازمی‌گردد.

تفاوت کنترل درونی و بیرونی

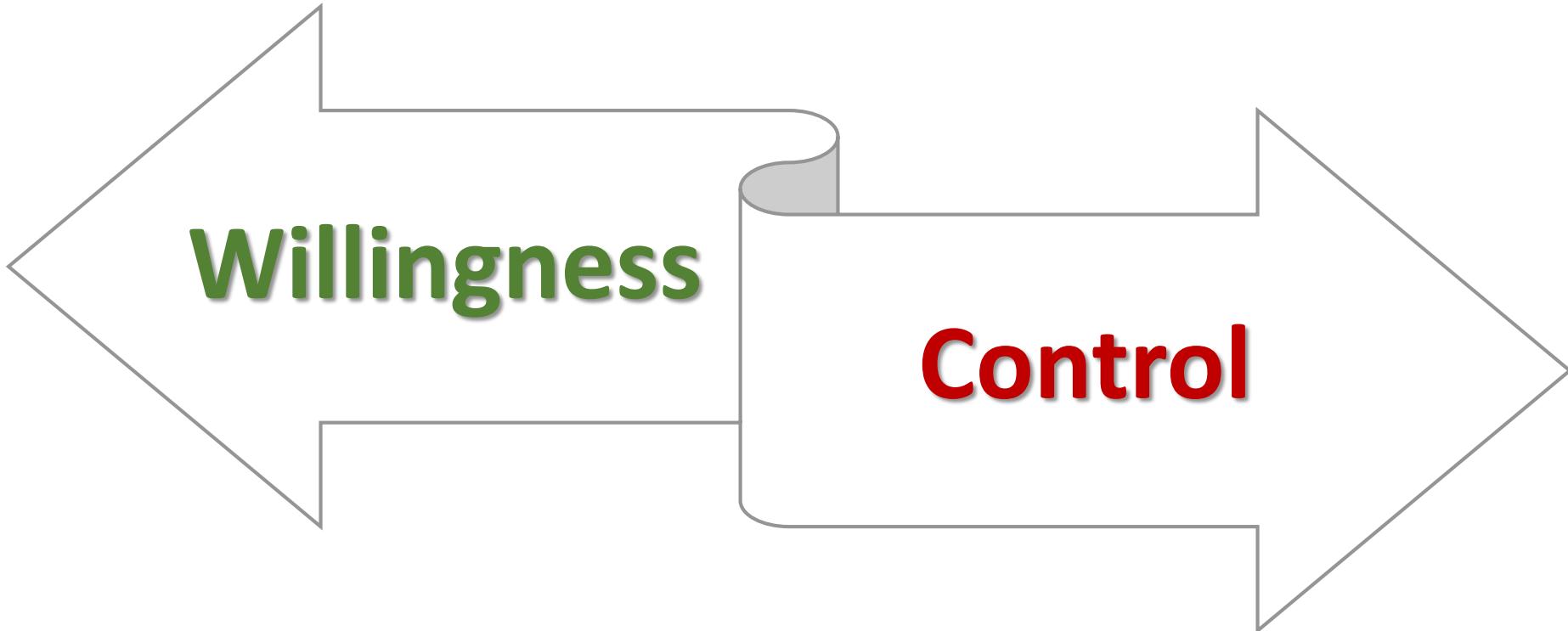
قانون تجارب
دروني

قانون تجارب
بیرونی

Don't think of pink elephants!



جايگزین کنترل در درمان اعتیاد چیست؟



جایگزین کنترل در درمان اعتیاد چیست؟

- قصد کردن یا تمايل (willingness) یا پذيرش فعال تجارب درونی به اين معنا نيشت مراجع مشکلات را دوست دارد.
- در ACT تمايل يعني پاسخدهی به رويدادهای درونی به صورت گشوده، غير دفاعی و انعطاف پذير.
- موضوع اصلی در ACT کار مكرر با مراجع است تا متمايل به تجربه کردن رويدادهای درونی شود.
- استعاره کلید روشن و خاموش

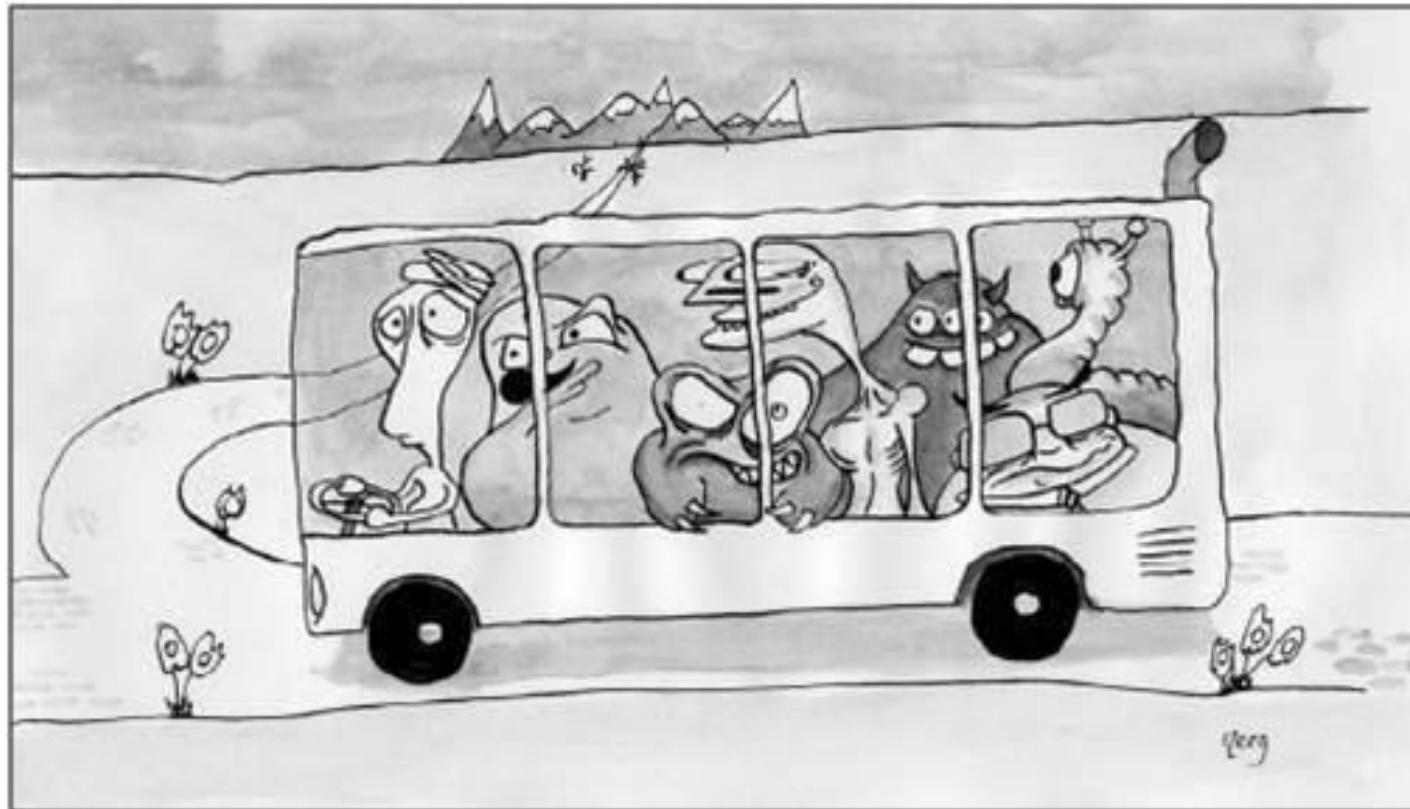


تمثیل / استعاره Metaphor



- اختصاصی و حساسیت برانگیز نیستند.
- بحث منطقی و کلامی نیستند، شبیه تصاویرند.
- تشابیه و استعارات به راحتی در خاطر می‌مانند.
- سوء استفاده از تشابیه و استعارات، کمک کننده نیست.
- از هر استعاره جدید و مناسب اسقبال می‌گردد.

Passengers on the Bus metaphor



The Quicksand metaphor



tug of war with a monster metaphor



The Chinese Finger Trap metaphor



با تشکر از توجه شما

