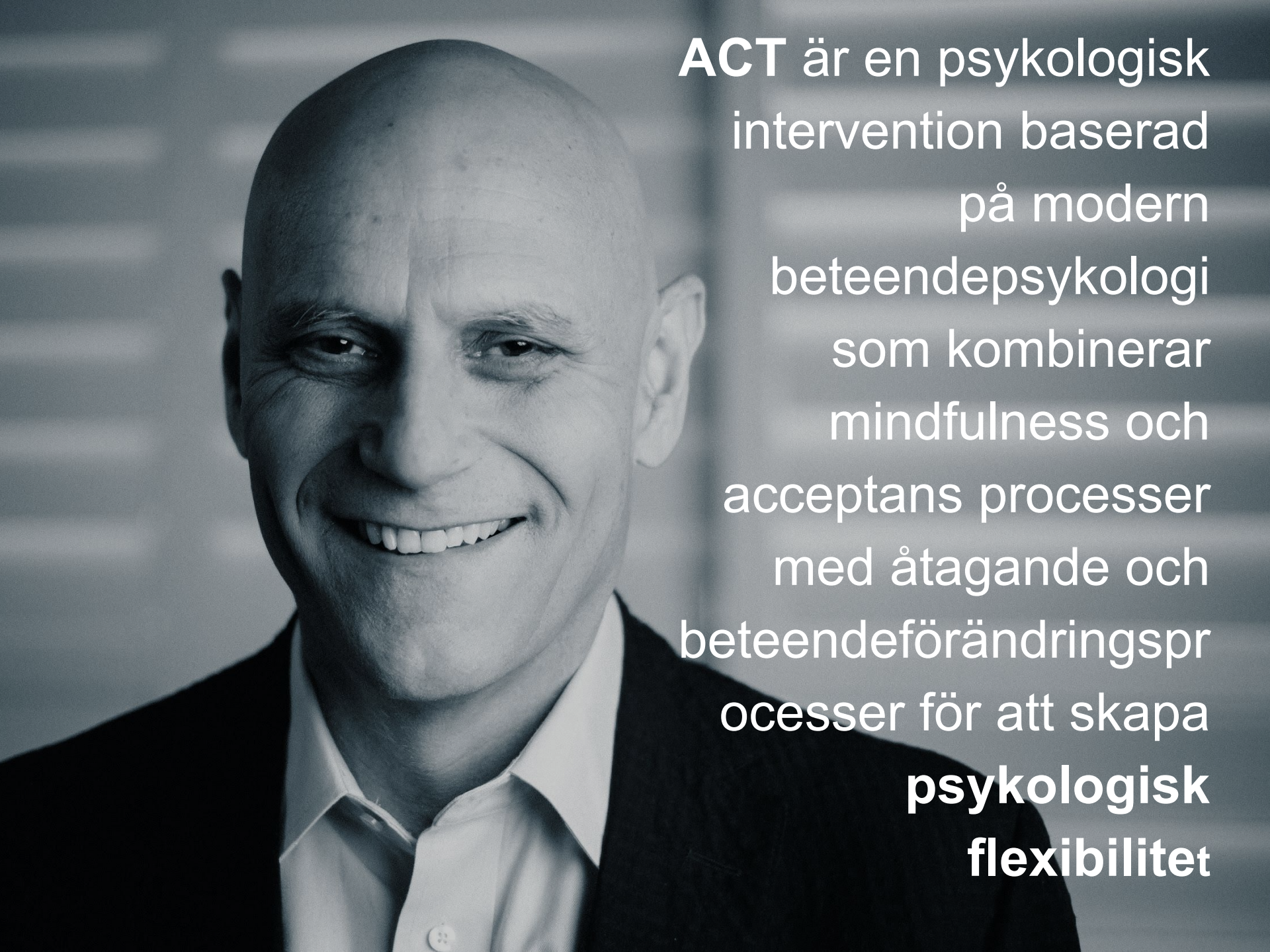
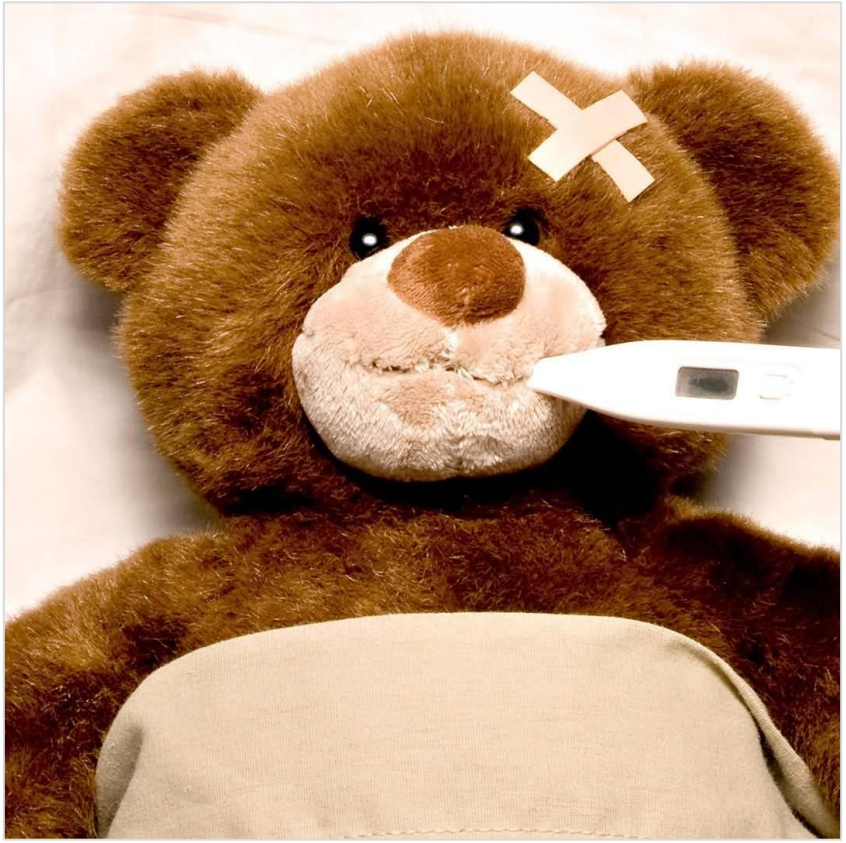
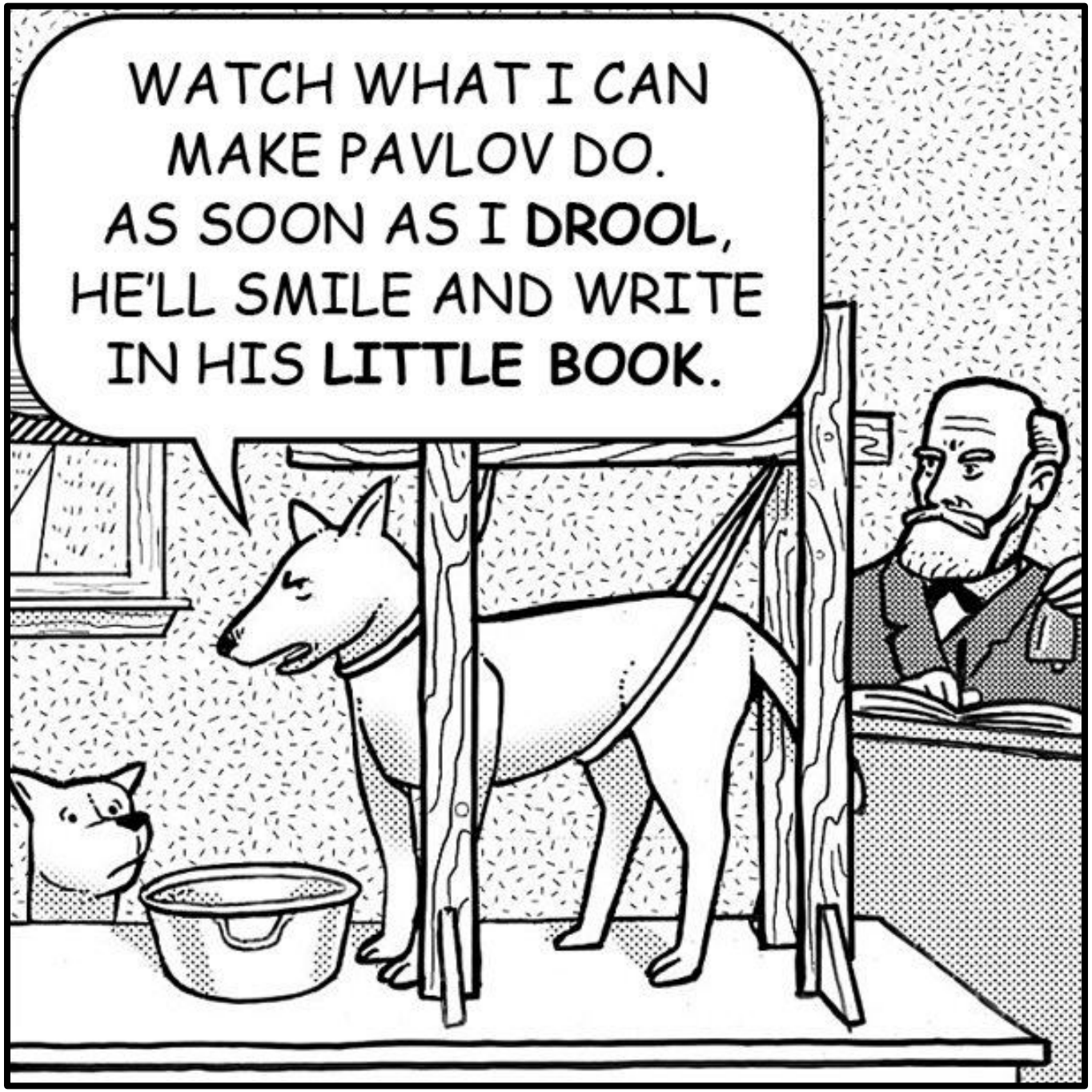
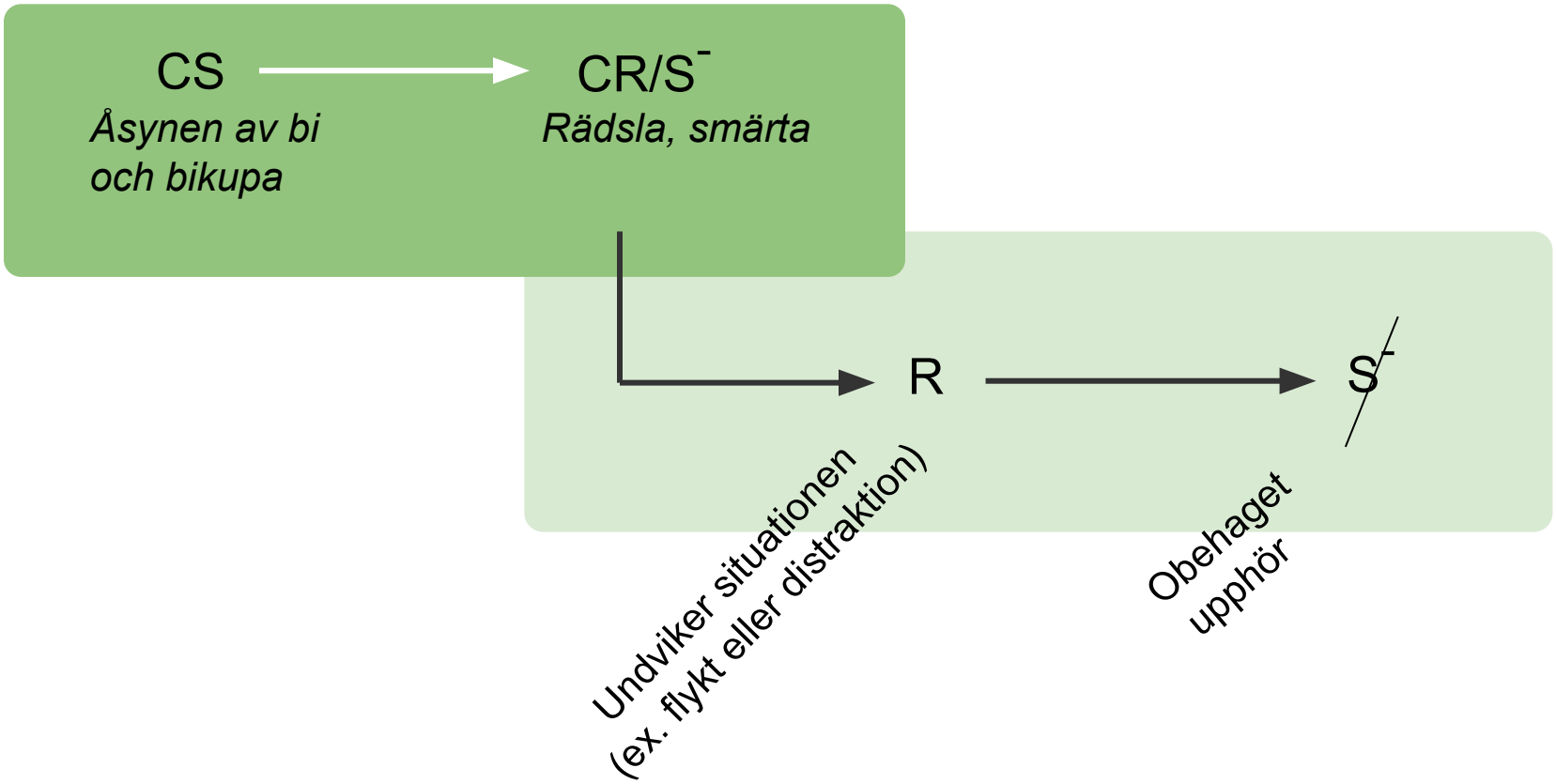

**ACT** är en psykologisk intervention baserad på modern beteendepsykologi som kombinerar mindfulness och acceptans processer med åtagande och beteendeförändringspr ocesser för att skapa **psykologisk flexibilitet**




WATCH WHAT I CAN MAKE PAVLOV DO. AS SOON AS I DROOL, HE'LL SMILE AND WRITE IN HIS LITTLE BOOK.

# Mowrers tvåfaktormodell



# Relational Frame Theory

Kalle

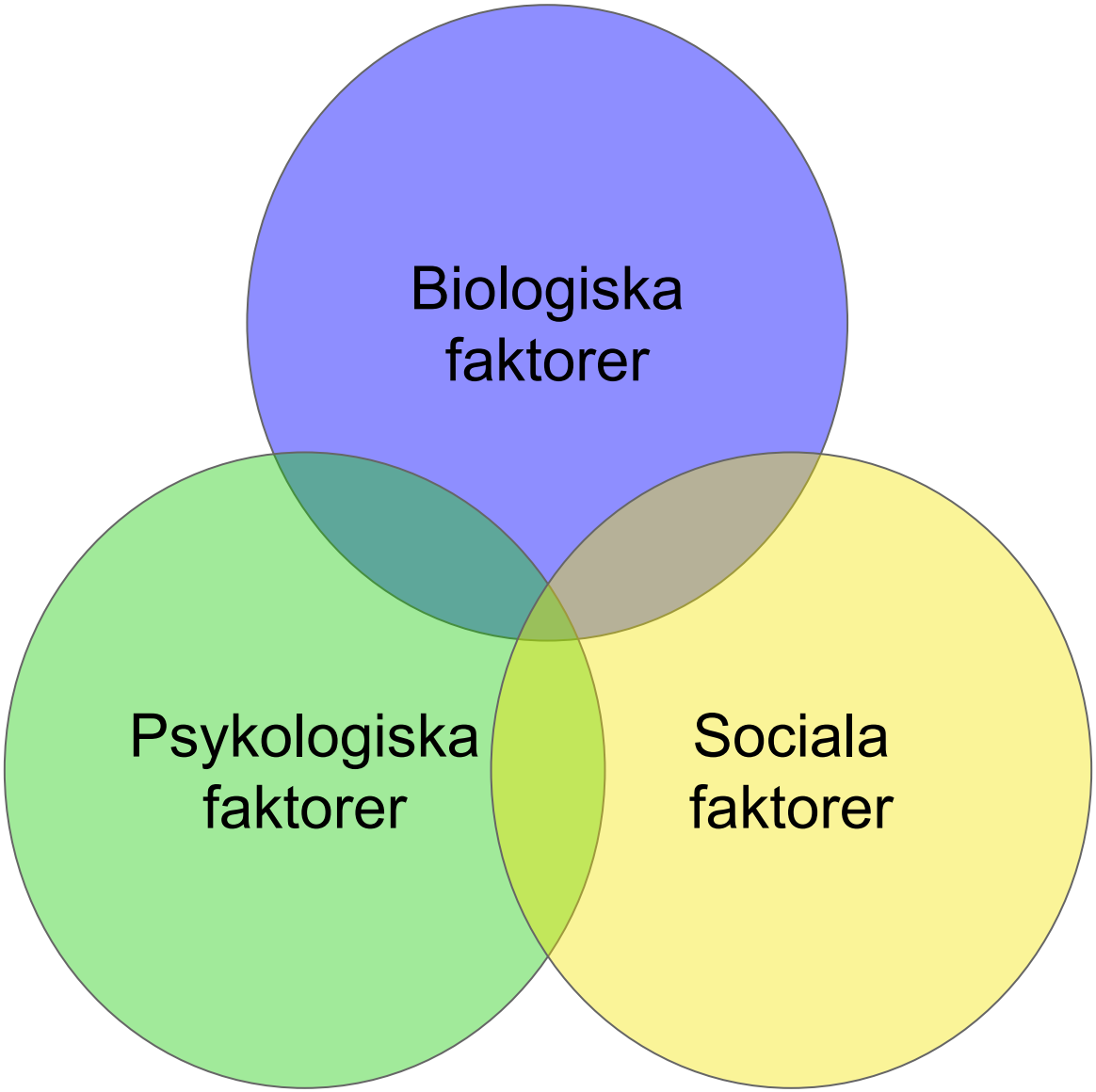
Du vaknar upp i ett hotellrum och på sängen ligger en tickande bomb!!!

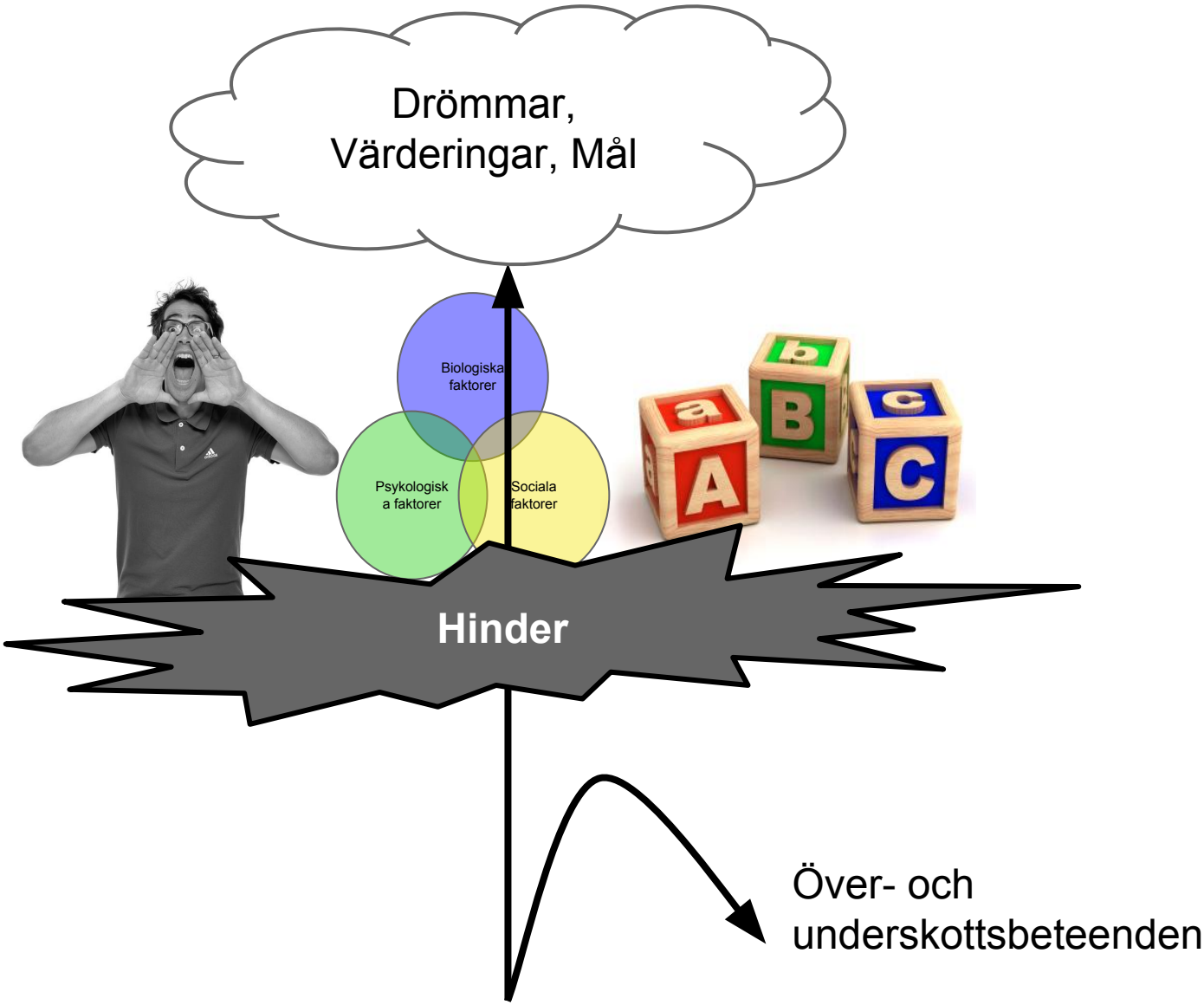
*Vad gör du?*

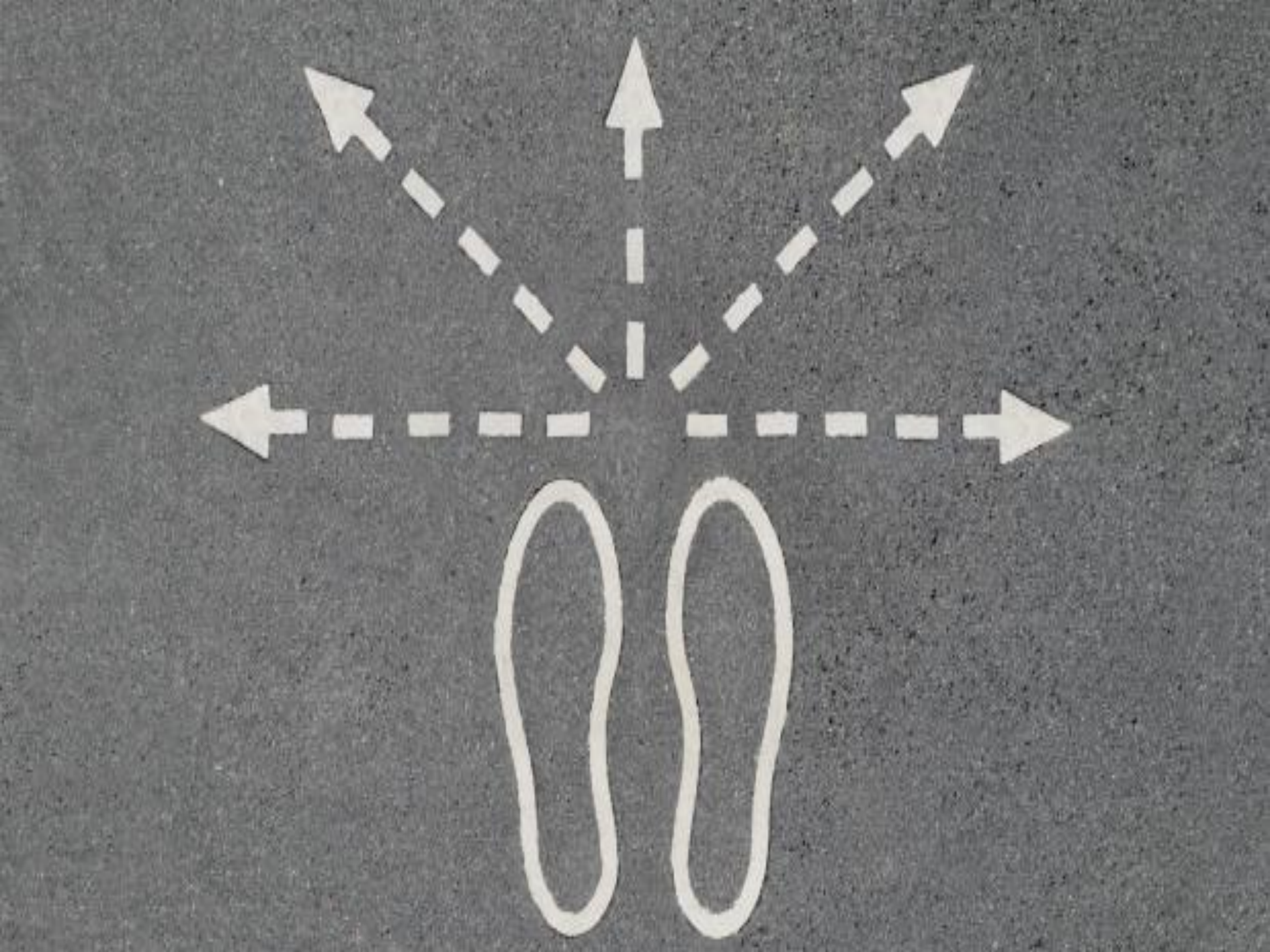
Du vaknar upp och är fångad inuti en depression!

*Vad gör du?*

Bio-psyko-social modell




Drömmar,
Värderingar, Mål
Biologiska faktorer
Psykologiska faktorer
Sociala faktorer
Hinder
Över- och
underskottsbeteenden



EMOTIONAL
AVOIDANCE
DETOUR
nera

# Psykologisk inflexibilitet

Fast i tänkt framtid
eller det dåtid

Upplevelsemässigt
undvikande

Frånvaro av
värderingar

Fusion

Frånvaro av
ändamålsenligt
handlande

Jag-som-innehåll

# Hexaflexen

Medveten närvaro

Acceptans

Värderingar

Defusion

Ändamålsenligt
handlande

Jag-som-kontext

# Acceptans

Acceptans handlar om att uppmuntra öppenhet och nyfikenhet mot inre upplevelser

Acceptans används när flykt och undvikande av inre upplevelser hindrar viktiga åtaganden

# Kognitiv defusion

Defusion handlar om att uppmärksamma tänkandet som en pågående process istället för att fastna i tankarnas innehåll

Defusion används när inre beteenden (tankar, minnen, bilder etc.) skapar hinder för klienten

# Medveten närvaro

Medveten närvaro handlar om att flexibelt, frivilligt och medvetet uppmärksamma det som händer just nu

Medveten närvaro används när klienten är splittrad, omedveten eller på ett ohjälpsamt sätt fastnar i det förflutna eller i framtiden

# Jag-som-kontext

Jag-som-kontext handlar om att medvetet uppmärksamma vårt medvetandet och att vi är medvetna

Jag-som-kontext används när klienten är rädd för att möta sin inre värld eller är fast i en ohjälpsam självbild

# Värderingar

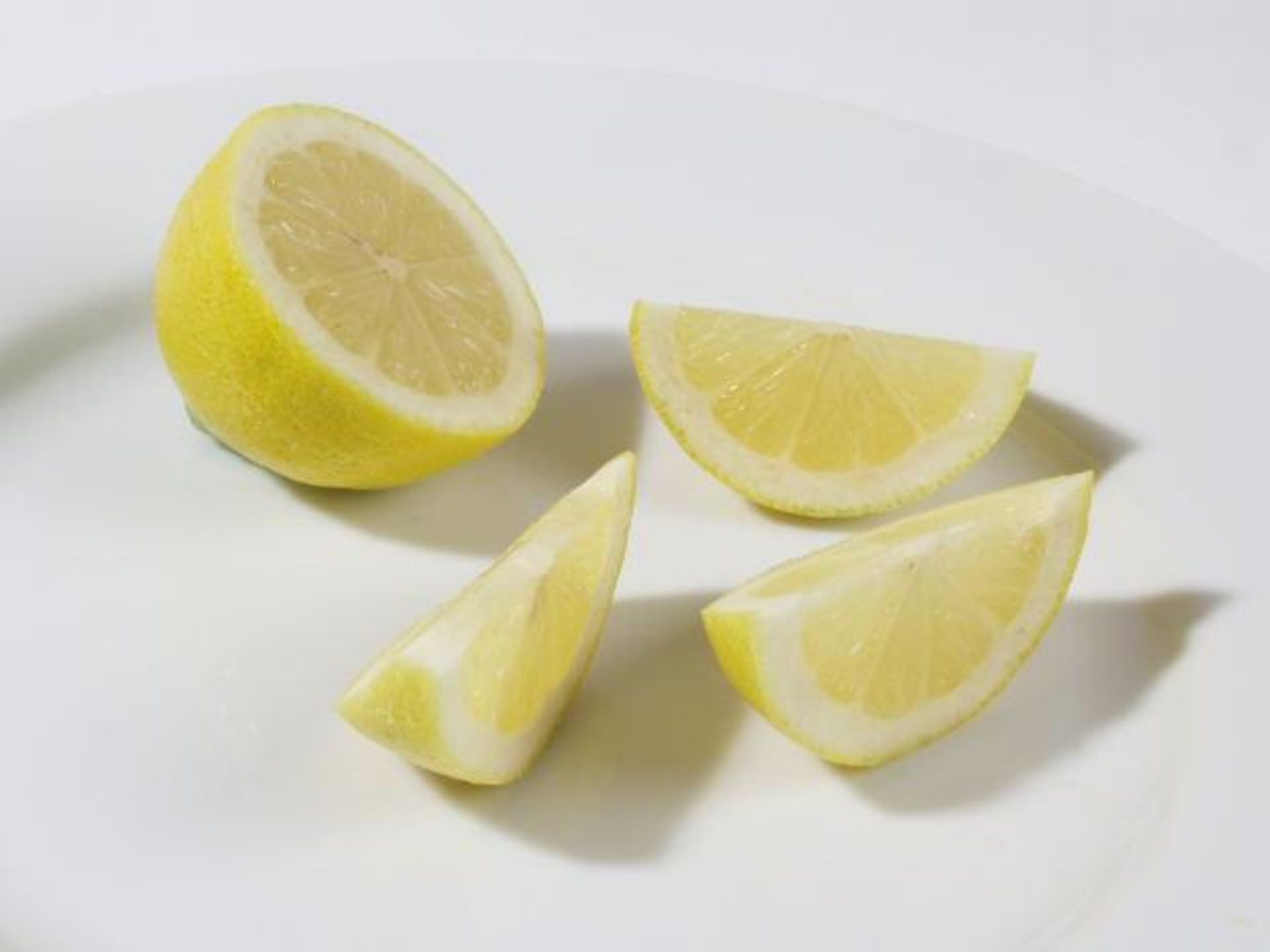
Värderingar handlar om att veta och välja vad som är viktigt och meningsfullt här och nu

Värderingar används när motivation saknas och/eller för att skapa en riktning i behandlingen och i livet

Värderingar är en fyr som hjälper oss att hitta vår väg i livet

# Ändamålsenligt handlande

Ändamålsenligt handlande är att hitta aktiviteter som för klienten i den riktning den önskar röra sig

Ändamålsenligt handlande används för att åstadkomma förändring i klientens liv

UNGBY
L18