



טיפול מונחה בליווי חומרים מקוונים בגישת ACT – טיפול קבלה ומחויבות לאמץ נקודת מבט שונה

תוכנית טיפול זו המבוססת על מודל ACT היא תוכנית בת 12 שבועות שנועדה לעזור לאנשים להתמודד אחרת עם מחשבות, תחושות ורגשות לא נעימים, ולחתור לחיים מלאים ומשמעותיים יותר.

מה זה ACT?

ACT הם ראשי תיבות באנגלית של טיפול דרך קבלה ומחויבות (Acceptance and Commitment Therapy). זו צורה של טיפול, שאמור לעזור להתייחס באופן שונה לרגשות חרדה, מצבי רוח דיכאוניים, דאגנות, התנהגויות מחלישות וכל דבר אחר שגורם לנו לבעיות. המטרה של ACT היא להגביל את הדרכים בה הדברים הללו מנהלים את חיינו ולשנות את מערכת היחסים שלנו עמם. ניתן לקרוא על הגישה יותר במקורות מידע שונים באינטרנט, וקריאה נוספת על הגישה תצורף גם בהמשך.

למה הכוונה במילים קבלה ומחויבות?

קבלה מתייחסת להבאת גישה פתוחה וחיובית כלפי כל החוויות הפנימיות – מחשבות, רגשות, תחושות גופניות וזכרונות – אפילו כאלה שאינם נוחים לנו. אין הכוונה להיכנע או לתת לכאב לקחת אותנו לאן שהוא לוקח אותנו בדרך כלל. מחויבות – משמעה עבודה אקטיבית, פעילה, על מה שחשוב לנו, אפילו כאשר כאב נוכח. כלומר, פתיחות לחוויה שלנו לצד מעורבות פעילה בחיים שלנו.

למה שארצה לקבל חוויות פנימיות מכאיבות?

יש גוף הולך וגדל של מחקר המציע שניסיון לדכא או לשלוט בחוויות פנימיות יכול רק להחריף אותן ולהוביל לכל מיני בעיות שאנשים מבקשים טיפול עבורן. למרות זאת, אנשים ממשיכים להיות תפוסים בדפוסים של פעולה שלא עובדים עבורם בטווח הארוך של החיים. כאשר אנו מפסיקים להילחם עם החוויות הללו, באופן פרדוקסלי, כוחן נחלש, אך במקביל ויותר חשוב מכך – אנחנו מתמקדים במה שעובד עבורנו, במה שהופך את החיים שלנו למשמעותיים יותר ולכאלה ששווה לחיות אותם.

למה אנחנו יכולים לצפות?

- בשבועות הקרובים תיקחו חלק בתוכנית המורכבת ממרכיבים לימודיים קצרים, הכוללים סרטונים, קטעי קריאה, תרגילים חווייתיים ותרגולים שונים בין פרק לפרק ובין שבוע לשבוע. כאמור, מדי שבוע יתקיים מפגש פנים אל פנים עם מטפל. אנחנו יכולים להגדיר מה היא קבלה, ולהבין באופן פשוט למדי את העקרונות המוצגים בתוכנית זו, אך קשה ליישם את זה ולפעול על פי עקרונות הלכה למעשה. לכן חשוב לחוות ולתרגל, לבצע את התרגילים המוצעים באתר, לקרוא את חומרי הקריאה ולצפות בקטעי הוידאו.
- אנחנו נשתמש בטכניקות של מיינדפולנס (קשיבות, תשומת לב) ככלי המרכזי דרכו נתייחס לדברים הגורמים לנו סבל וכאב. מיינדפולנס משמעו – "הפניית תשומת לב באופן מסוים: בכוונה, ברגע הנוכחי וללא שיפוטיות" (ג'ון קבאט-זין). זה קצת כמו מדיטציה. התרגולים יתבצעו גם הם דרך הקלטות המצויות באתר זה.