



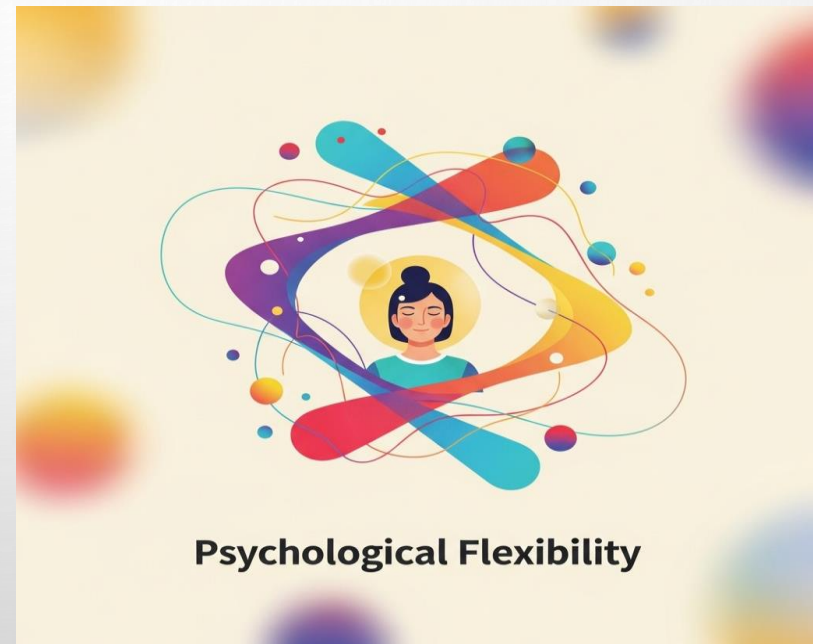
TERAPIE PŘIJETÍ A ODHODLÁNÍ (ACT) V PRAXI ADIKTOLOGICKÉ AMBULANCE

MGR. JIŘÍ HABARTA

ADIKTOLOG, LEKTOR MINDFULNESS RMT,
PSYCHOLOGICKÝ PORADCE METODY ACT

PROČ ACT V ADIKTOLOGII?

- ACT JAKO INOVATIVNÍ PSYCHOTERAPEUTICKÝ PŘÍSTUP TŘETÍ VLNY KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE (KBT).
- BYLA VYTVOŘENA V ROCE 1982 **STEVENEM C. HAYESEM**.
- ETABLOVANÁ ÚČINNÁ METODA V LÉČBĚ ZÁVISLOSTÍ NA NÁVYKOVÝCH LÁTKÁCH.
- TRANSDIAGNOSTICKÝ PŘÍSTUP ZALOŽENÝ NA MINDFULNESS TECHNIKÁCH A PSYCHOLOGICKÉ FLEXIBILITĚ.
- MODERNÍ NÁSTROJ PRO PRÁCI S KLIENTY S RŮZNÝMI FORMAMI ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ.



CO JE ACT? DEFINICE A FILOSOFICKÉ KOŘENY

- PSYCHOTERAPEUTICKÝ PŘÍSTUP ZALOŽENÝ NA **TEORII RELAČNÍCH RÁMCŮ (RELATIONAL FRAME THEORY - RFT)**.
- **ROZDÍL OD TRADIČNÍ KBT:** NESNAŽÍ SE VYHÝBAT ANI NAHRAZOVAT NUTKÁNÍ A SYMPTOMŮM, ALE UČÍ KLIENTY **PŘIJMOUT** TYTO PROŽITKY A ODHODLANĚ SMYSLUPLNĚ KONAT.
- CÍL: **ROZVOJ PSYCHOLOGICKÉ FLEXIBILITY** – SCHOPNOST ČELIT SOUČASNÉMU OKAMŽIKU A MĚNIT CHOVÁNÍ PRO ŽÁDOUCÍ EFEKT.
- JÁDRO ACT V LÉČBĚ ZÁVISLOSTÍ: **PŘIJETÍ** NUTKÁNÍ + **VYUŽITÍ PSYCHOLOGICKÉ FLEXIBILITY** A INTERVENČÍ ZALOŽENÝCH NA **HODNOTÁCH** KE SNÍŽENÍ EFEKTU NUTKÁNÍ.

ACT: VĚDECKY PODLOŽENÝ PŘÍSTUP

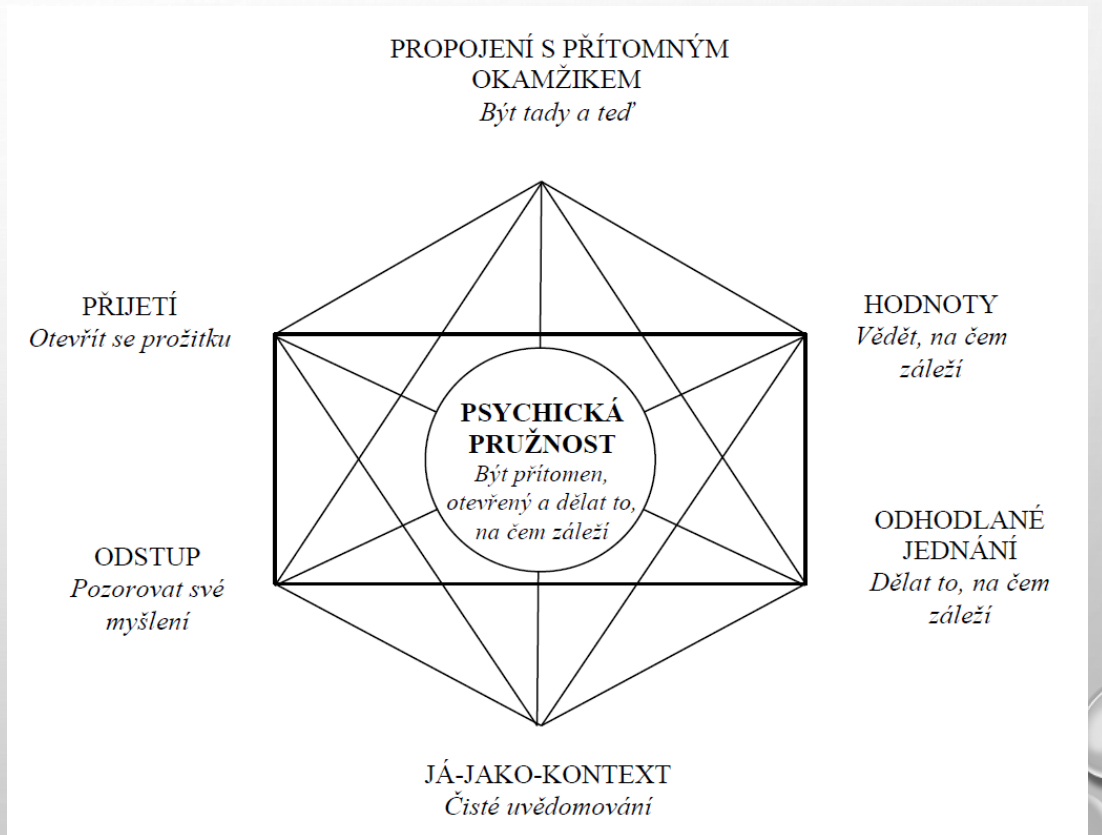
- VÍCE NEŽ **1000 STUDIÍ** PUBLIKOVANÝCH V RECENZOVANÝCH VĚDECKÝCH ČASOPISECH.
- **TRANSDIAGNOSTICKÝ PŘÍSTUP:** EFEKTIVNÍ PŘI LÉČBĚ ŠIROKÉ ŠKÁLY PSYCHICKÝCH PROBLÉMŮ (STRES, ÚZKOSTI, DEPRESE, VYHOŘENÍ, PSYCHÓZY, OCD, ZÁVISLOSTI, CHRONICKÉ BOLESTI, ATD.).
- **V LÉČBĚ PORUCH UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK:**
 - PROKÁZANÉ **VÝZNAMNÉ SNÍŽENÍ UŽÍVÁNÍ** NEBO **ÚPLNÉ UKONČENÍ** S ABSTINENCÍ.
 - ÚSPĚŠNÉ JAKO **MONOTERAPIE** I V **KOMBINACI** S JINÝMI TERAPIEMI.
- **ROZMANITÉ POPULACE:** DOSPÍVAJÍCÍ, VETERÁNI, VĚZNI, GERIATRIČTÍ PACIENTI.
- **RŮZNÁ KLINICKÁ PROSTŘEDÍ:** STACIONÁRNÍ, AMBULANTNÍ PÉČE, KLINIKY PRO LÉČBU ZÁVISLOSTÍ.

CO JE ACT?

- **ACT - AKRONYM TŘÍ PÍSMEN**, KTERÝ SROZUMITELNOU CESTOU USNADNÍ KLIENTŮM POCHOPENÍ ZÁKLADNÍCH PRINCIPŮ ACT (HARRIS, 2009).
- **A (ACCEPT)** – PŘIJMĚTE SVÉ POCITY A MYŠLENKY A BUĎTE PŘÍTOMNI.
- **C (CHOOSE)** – ZVOLTE SI SMĚR V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI.
- **T (TAKE ACTION)** – JEDNEJTE.

JÁDRO ACT: ŠEST PROCESŮ PSYCHOLOGICKÉ FLEXIBILITY

- PŘIJETÍ (ACCEPTANCE)
- Odstup (COGNITIVE DEFUSION)
- PROPOJENÍ S PŘÍTOMNÝM OKAMŽIKEM (BEING PRESENT / MINDFULNESS)
- JÁ JAKO KONTEXT (SELF-AS-CONTEXT)
- HODNOTY (VALUES)
- ODHODLANÉ JEDNÁNÍ (COMMITTED ACTION)



PRINCIP 1: PŘIJETÍ (ACCEPTANCE)

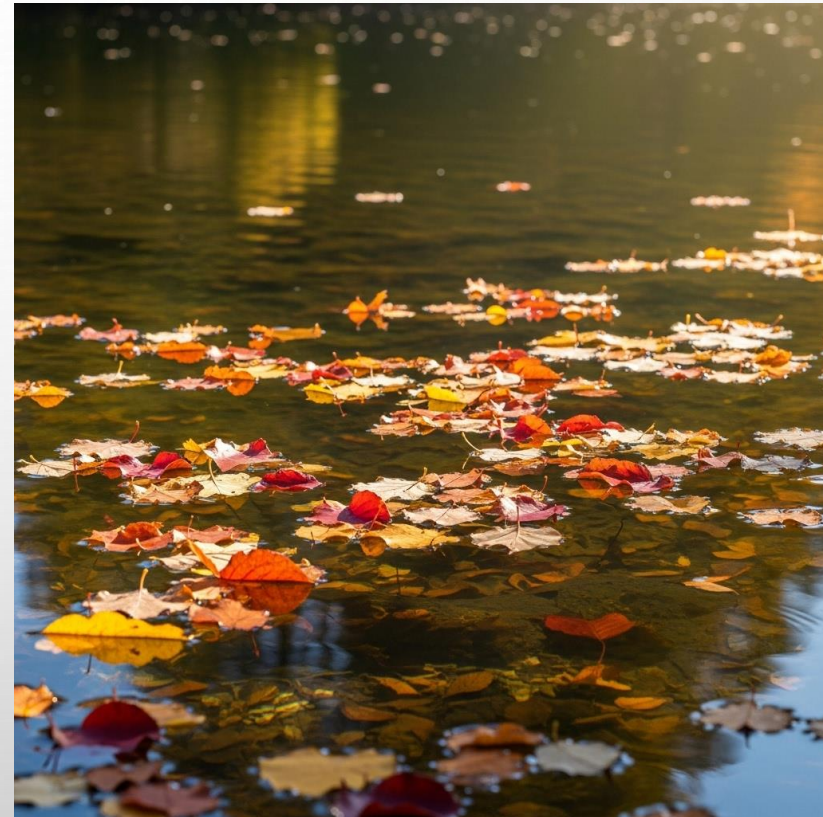
- **AKTIVNÍ A VĚDOMÉ PŘIJÍMÁNÍ MYŠLENEK, POCITŮ A TĚLESNÝCH VJEMŮ.**
- **BEZ SNAHY** JE ZMĚNIT, VYHNOUT SE JIM NEBO PŘED NIMI UTÉCT.
- **V LÉČBĚ ZÁVISLOSTÍ:** UZNÁNÍ A VYDRŽENÍ **NEPŘÍJEMNÉHO BAŽENÍ A NUTKÁNÍ** MÍSTO ÚTĚKU K UŽÍVÁNÍ.
- **PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?** PŘIJETÍ OSLABUJE VLIV EMOCÍ NA ČINY, NARUŠUJE CYKLUS ZÁVISLOSTI (PŘECHOD Z JEDNOHO NÁVYKOVÉHO CHOVÁNÍ NA JINÉ).
- **PRAKTICKÉ TECHNIKY:** MINDFULNESS CVIČENÍ, POSTUPNÉ VYSTAVOVÁNÍ SE NEPŘÍJEMNÝM POCITŮM V BEZPEČNÉM PROSTŘEDÍ.



PRINCIP 2: ODSTUP (COGNITIVE DEFUSION)

ODSTUP OD MYŠLENEK

- ZMĚNA ZPŮSOBU **INTERAKCE S MYŠLENKAMI**.
- MYŠLENKY JAKO **DOČASNÉ MENTÁLNÍ UDÁLOSTI**, NIKOLI DOSLOVNÉ PRAVDY NEBO PŘÍKAZY.
- **V LÉČBĚ ZÁVISLOSTÍ:** NOVÝ POHLED NA SKUPINY NEPROSPĚŠNÝCH MYŠLENEK ("POTŘEBUJI PÍT, ABYCH SE UVOLNIL", "NEZVLÁDNU TO BEZ UŽÍVÁNÍ DROG").
- **TECHNIKY:** VIZUALIZACE MYŠLENEK POKLÁDANÝCH NA POVRCH LISTŮ PLUJÍCÍCH PO PROUDU, HUMORNÉ HLASY.
- **CÍL:** POMOCI KLIENTŮM VNÍMAT MYŠLENKY JAKO MÉNĚ OHROŽUJÍCÍ A MÉNĚ DIREKTIVNÍ.



PRINCIP 3: PROPOJENÍ S PŘÍTOMNÝM OKAMŽIKEM (BEING PRESENT / MINDFULNESS)

- **VĚDOMÉ A NEHODNOTÍCÍ ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI** NA VNĚJŠÍ OKOLÍ I VNITŘNÍ PROŽITKY.
- POMÁHÁ ZŮSTAT **UKOTVENI V SOUČASNÉM OKAMŽIKU**, MÍSTO ZTRACENÍ SE VE STRESUJÍCÍCH MYŠLENKÁCH O MINULOSTI NEBO OBAVÁCH Z BUDOUCNOSTI.
- **V ADIKTOLOGII:** ROZPOZNÁNÍ **VAROVNÝCH SIGNÁLŮ A SPOUŠTĚČŮ** DŘÍVE, NEŽ SE DOSTANOU DO KRITICKÉHO BODU.
- **PRAKTICKÉ TECHNIKY:** SLEDOVÁNÍ DECHU, BODY SCAN, VĚDOMÉ VNÍMÁNÍ OKOLNÍHO PROSTŘEDÍ.
- **CÍL:** BUDOVAL SCHOPNOST ZŮSTAT PŘÍTOMNÝ I V NÁROČNÝCH SITUACÍCH.



PRINCIP 4: JÁ JAKO KONTEXT (SELF-AS-CONTEXT)

PŘEKONÁNÍ STIGMATIZUJÍCÍHO SEBEVNÍMÁNÍ

- VNÍMÁNÍ SEBE JAKO **STÁLE SE MĚNÍCÍ A UČÍCÍ SE ENTITY**, NIKOLI NĚKOHO DEFINOVANÉHO ŠTÍTKEM ("ZÁVISLÁK", "SELHÁVAJÍCÍ OSOBA").
- POMÁHÁ PŘEKONAT **STIGMATIZUJÍCÍ SEBEVNÍMÁNÍ**.
- ACT POVZBUZUJE VNÍMÁNÍ SEBE JAKO **KOMPLEXNÍCH BYTOSTÍ SCHOPNÝCH RŮSTU A ZMĚNY**.
- **V PRAXI:** POMOC KLIENTŮM ROZPOZNAT RŮZNÉ ASPEKTY JEJICH IDENTITY MIMO ZÁVISLOST.
- **CÍL:** SNÍŽIT STUD A VINU SPOJENÉ SE ZÁVISLOSTÍ, PODPOŘIT MOTIVACI KE ZMĚŇ.



PRINCIP 5: HODNOTY (VALUES)

HODNOTY: KOMPAS PRO SMYSLUPLNÝ ŽIVOT

- IDENTIFIKACE TOHO, CO JE PRO KLIENTA **HLUBOCE DŮLEŽITÉ A SMYSLUPLNÉ** V ŽIVOTĚ.
- JSOU TO **SMĚRY**, NIKOLI CÍLE.
- **V LÉČBĚ ZÁVISLOSTÍ: HODNOTY JAKO SILNÝ MOTIVAČNÍ FAKTOR** PRO ZMĚNU A DLOUHODOBOU PERSPEKTIVU.
- **OBLASTI HODNOT:** RODINA, PŘÁTELSTVÍ, KARIÉRA, ZDRAVÍ, DUCHOVNOST.
- **PRAXE:** SPOLEČNÁ PRÁCE NA IDENTIFIKACI ZÁKLADNÍCH ŽIVOTNÍCH HODNOT.



PRINCIP 6: ODHODLANÉ JEDNÁNÍ (COMMITTED ACTION)

ODHODLÁNÍ K AKCI: KONKRÉTNÍ KROKY K HODNOTÁM

- **KONKRÉTNÍ KROKY A AKCE**, KTERÉ KLIENT PODNIKÁ V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI.
- **V LÉČBĚ ZÁVISLOSTÍ:** VYTVÁŘENÍ A DODRŽOVÁNÍ **PLÁNŮ CHOVÁNÍ** PODPORUJÍCÍCH ABSTINENCI A WELLBEING.
- **PRAXE:** TVORBA SPECIFICKÝCH, MĚŘITELNÝCH A DOSAŽITELNÝCH CÍLŮ (SMART CÍLE).
- **PŘÍKLADY:** ÚČAST NA SEZENÍCH, CVIČENÍ, ZDRAVÉ VZTAHY, SMYSLUPLNÉ AKTIVITY.
- **KLÍČOVÉ:** ZÁVAZKY JSOU **FLEXIBILNÍ** A UPRAVITELNÉ.



IMPLEMENTACE ACT V ADIKTOLOGICKÉ AMBULANCI

- **STRUKTURA TERAPEUTICKÉHO PROCESU:**
 - DŮKLADNÉ **VYHODNOCENÍ** SITUACE KLIENTA (MÍRA ZÁVISLOSTI, PSYCHOSOCIÁLNÍ FAKTORY, MOTIVACE).
 - PSYCHOEDUKACE
 - VYSVĚTLENÍ PRINCIPŮ ACT A **POSTUPNÉ ZAVÁDĚNÍ TECHNIK.**
 - VYHODNOCOVÁNÍ POKROKU
- **CÍLOVÉ SKUPINY :**
 - OSOBY UŽÍVAJÍCÍ NÁVYKOVÉ LÁTKY, OHROŽENÉ ZÁVISLOSTÍ, HAZARDNÍ HRÁČI, JINÉ ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ.
 - OSOBY BLÍZKÉ, RODINNÍ PŘÍSLUŠNÍCI
 - **PODMÍNKY SPOLUPRÁCE:** STŘÍZLIVÝ STAV / BEZ PROJEVŮ AKUTNÍ INTOXIKACE.



PRAKTICKÉ TECHNIKY A INTERVENCE 1

- **TECHNIKA "ZPÍVÁNÍ A HLOUPÝCH HLASŮ":**
 - VEZME TÍSNIVOU NEGATIVNÍ MYŠLENKU ("NEJSEM K NIČEMU") A ZAZPÍVÁ JI NEBO ZOPAKUJE HUMORNÝM HLASEM, NAPIŠE JI NA POČÍTAČI JAKO REKLAMNÍ/KOMIXOVÝ TEXT – BUBLINA,...
 - CÍL: **ODDĚLIT VÝZNAM** OD OBSAHU MYŠLENKY, PŘECHOD K PSYCHOLOGICKÉ FLEXIBILITĚ, HRAVOST.



KOHO DNES VEZETE?



PRAKTICKÉ TECHNIKY A INTERVENCE 2

TECHNIKA **AUTOBUS**

- JE METAFORA POUŽÍVANÁ K ILUSTRACI VZTAHU MEZI NAŠIMI MYŠLENKAMI, EMOCEMI A CHOVÁNÍM. PŘEDSTAV SI, ŽE JSI **ŘIDIČEM AUTOBUSU**, KTERÝ JEDE PO URČITÉ TRASE. V TOMTO AUTOBUSU SEDÍ **RŮZNÍ PASAŽÉŘI** – NĚKTEŘÍ JSOU PŘÁTELŠTÍ, JINÍ NEPŘÍJEMNÍ, NĚKTEŘÍ TI ŘÍKAJÍ, KAM MÁŠ JET, JINÍ TĚ KRITIZUJÍ. TITO PASAŽÉŘI SYMBOLIZUJÍ **TVÉ MYŠLENKY, EMOCE A VNITŘNÍ HLASY. JAK TECHNIKA FUNGUJE?**
- **PASAŽÉŘI (MYŠLENKY A EMOCE)**: NĚKTERÉ MYŠLENKY TI ŘÍKAJÍ, ŽE NEJSI DOST DOBRÝ, ŽE BYS MĚL ZASTAVIT, ŽE SE MUSÍŠ NĚČEMU VYHNOUT. JINÉ TĚ PODPORUJÍ A MOTIVUJÍ.
- **ŘIDIČ (TY)**: MÁŠ MOŽNOST **ROZHODNOUT**, ZDA SE NECHÁŠ PASAŽÉRY OVLIVNIT, NEBO ZDA BUDEŠ POKRAČOVAT V JÍZDĚ PODLE SVÉ VLASTNÍ TRASY – TEDY PODLE SVÝCH HODNOT A CÍLŮ.
- **CÍL CESTY**: ACT UČÍ, ŽE **NEMUSÍŠ BOJOVAT** S NEGATIVNÍMI MYŠLENKAMI NEBO EMOCEMI. MŮŽEŠ JE NECHAT BÝT, NECHAT JE „SEDĚT V AUTOBUSU“, ALE STÁLE ŘÍDIT PODLE SVÉHO SMĚRU.
- TATO TECHNIKA POMÁHÁ LIDEM **PŘIJMOUT** SVÉ MYŠLENKY A EMOCE, ANIŽ BY SE JIMI NECHALI OVLÁDAT. JE UŽITEČNÁ PŘI ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTI, DEPRESÍ NEBO ZÁVISLOSTÍ, PROTOŽE UKAZUJE, ŽE **NEMUSÍME ČEKAT, AŽ SE PASAŽÉŘI UKLIDNÍ**, ABYCHOM MOHLI POKRAČOVAT V CESTĚ.

SPECIFICKÉ APLIKACE ACT: ALKOHOLOVÁ ZÁVISLOST

- **VĚDECKÁ EVIDENCE:** STUDIE PROKÁZALY ÚČINNOST (NAPŘ. BYRNE ET AL. (2019) .
- **VÝSLEDKY:** VÝZNAMNÉ SNÍŽENÍ CELKOVÉHO POČTU NÁPOJŮ A DNŮ S NADMĚRNÝM PITÍM.
- **PRAKTICKÉ VYUŽITÍ:**
 - ROZPOZNÁNÍ A **PŘIJETÍ BAŽENÍ PO ALKOHOLU** BEZ AUTOMATICKÉHO JEDNÁNÍ.
 - IDENTIFIKACE **HODNOT V ROZPORU S PITÍM.**
 - ROZVOJ **ALTERNATIVNÍCH ZPŮSOBŮ ZVLÁDÁNÍ STRESU** A NEGATIVNÍCH EMOCÍ.
 - PRÁCE S **RODINNÝMI A SOCIÁLNÍMI FAKTORY.**

VÝZVY V IMPLEMENTACI ACT NEJEN V ADIKTOLOGII

- **VZDĚLÁVÁNÍ TERAPEUTŮ:**

- VYŽADUJE **SPECIFICKÉ DOVEDNOSTI A POCHOPENÍ** TEORETICKÝCH ZÁKLADŮ.
- **HLEDÁNÍ ZPŮSOBU ZAŘAZENÍ PRINCIPŮ ACT** V PRAXI TERAPEUTA.
- V ČR JSOU JIŽ DOSTUPNÉ V ČESKÉM JAZYCE :

VÝCVIK A KURZY, KONTINUÁLNÍ PROCES (SUPERVIZE, DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ) - **INSTITUT ACT+**

- **KULTURNÍ A JAZYKOVÉ ADAPTACE:**

- ACT TECHNIKY A METAFORY POCHÁZEJÍ Z **ANGLOSASKÉHO KONTEXTU** – NUTNOST ÚPRAV.
- **PŘIZPŮSOBENÍ JAZYKA, METAFOR A PŘÍKLADŮ** TAK, ABY REZONOVALY S MÍSTNÍ KULTUROU A HODNOTAMI.
- RESPEKTOVÁNÍ **RŮZNORODOSTI KLIENTELY** (SOCIOEKONOMICKÉ, VZDĚLÁVACÍ, KULTURNÍ POZADÍ).

OSOBNÍ POHLED NA ACT

- ACT MI NABÍZÍ ŠIROKOU PALETU MOŽNOSTI PRÁCE S PACIENTEM.
- MOHU ZAČÍT KTERÝMKOLIV ZE ŠESTI PROCESŮ, NEBO S NĚKOLIKA NAJEDNOU (ČASTO) – DLE STAVU PACIENTA, JEHO SCHOPNOSTÍ A JEHO SITUACE.
- METAFORY – OBRAZ ŘEKNE VÍC JAK TISÍC SLOV
- PODPŮRNÉ MATERIÁLY, PRACOVNÍ LISTY, MINDFULNESS TECHNIKY I PRO AKUTNÍ PROŽÍVÁNÍ (KOTVA,...)
- VELMI OCEŇUJI PRÁCI S HODNOTAMI, KDE NALÉZÁME S PACIENTEM SÍLU KE ZMĚNĚ
- PACIENTI ČASTO OCEŇUJÍ NORMALIZACI POCITŮ, KTERÉ PROŽÍVAJÍ A PŘEVZETÍ ZODPOVĚDNOSTI ZA TO CO DĚLAJÍ - I KDYŽ NEPŘÍJEMNÉ POCITY JEŠTĚ NEZMIZELY

POHLED KLIENTŮ

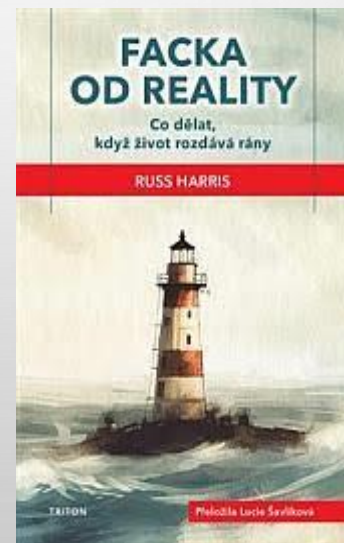
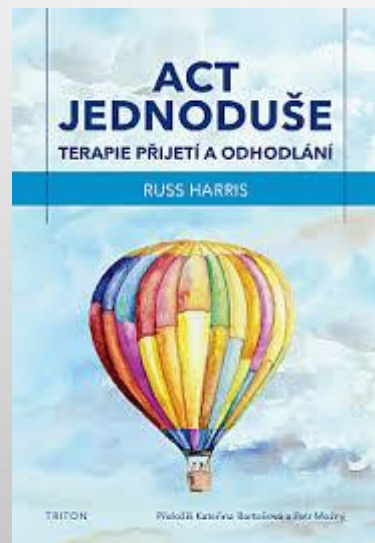
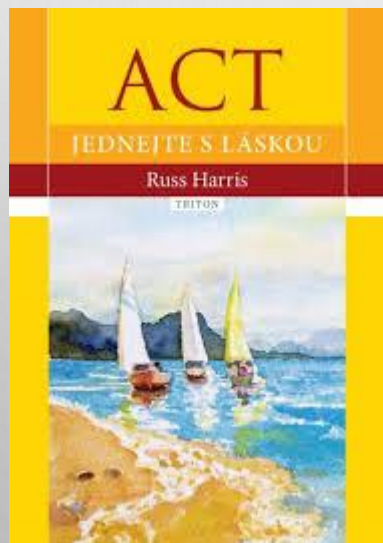
- 15 KLIENTŮ DOTAZOVÁNO NA ASPEKTY ACT, KTERÉ JIM POMÁHAJÍ.
- 1) METAFORY
- 2) NORMALIZACE NEPŘÍJEMNÝCH PROŽITKŮ JAKO JE STRES, ÚZKOSTI A JINÉ PSYCH. POTÍŽE – ODSUP A PŘIJETÍ
- 3) PSYCHOEDUKACE ROLE EMOCÍ V ŽIVOTĚ
- 4) PRAKTICKÉ NÁSTROJE JAK PRACOVAT SE SILNÝMI EMOCEMI – KOTVA A DALŠÍ TECHNIKY, ...
- 5) PŘEVZETÍ ZODPOVĚDNOSTI ZA TO, CO DĚLAJÍ - I KDYŽ SE NECÍTÍ VŽDY SKVĚLE – ODHODLANÉ KONÁNÍ
- 6) ÚPLNĚ NOVÝ POHLED NA „JEJICH PROBLÉM“ - KDO TO TADY VEDE? JAKÉ JSOU MÉ HODNOTY?

ACT: CENNÝ NÁSTROJ PRO ADIKTOLOGICKOU PRAXI

- ACT NABÍZÍ **VÝZNAMNÝ PŘÍNOS** PRO PRAXI ADIKTOLOGICKÝCH SLUŽEB.
- **VĚDECKY PODLOŽENÁ EFEKTIVITA**, APLIKAČNÍ FLEXIBILITA A ZAMĚŘENÍ NA **HODNOTY A PSYCHOLOGICKOU FLEXIBILITU**.
- **CENNÝ NÁSTROJ** PRO PRÁCI S RŮZNÝMI FORMAMI ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ.
- **ÚSPĚŠNÁ IMPLEMENTACE VYŽADUJE:**
 - ADEKVÁTNÍ **VZDĚLÁNÍ TERAPEUTŮ - NEVYŽADUJE MNOHALETÉ VÝCVIKY, ABY MOHL BÝT EFEKTIVNĚ POUŽÍVÁN**
 - PRUŽNOST V APLIKACI PRINCIPŮ ACT DO PRAXE
 - **SYSTEMATICKÉ HODNOCENÍ VÝSLEDKŮ**
- **POTENCIÁL:** S ROSTOUCÍM MNOŽSTVÍM VÝZKUMNÝCH DŮKAZŮ MÁ ACT POTENCIÁL STÁT SE **STANDARDNÍ SOUČÁSTÍ ADIKTOLOGICKÉ PÉČE** A VÝZNAMNĚ PŘÍSPĚT KE ZLEPŠENÍ ŽIVOTŮ OSOB POSTIŽENÝCH ZÁVISLOSTÍ.

DOPORUČENA A POUŽITÁ LITERATURA

- HARRIS, R. (2009). *ACT MADE SIMPLE*. OAKLAND: NEW HARBINGER PUBLICATIONS, INC.
- POWERS, M. B., ZUM VÖRDE SIVE VÖRDING, M. B., & EMMELKAMP, P. M. G. (2009). ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY: A META-ANALYTIC REVIEW.
- BYRNE, S. P., HABER, P., BAILLIE, A., COSTA, D. S. J., FOGLIATI, V., & MORLEY, K. (2019). SYSTEMATIC REVIEWS OF MINDFULNESS AND ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY FOR ALCOHOL USE DISORDER: SHOULD WE BE USING THIRD WAVE THERAPIES? *ALCOHOL AND ALCOHOLISM* (OXFORD, OXFORDSHIRE)



DĚKUJI ZA POZORNOST!

KONTAKTNÍ INFORMACE:

MGR. JIŘÍ HABARTA

ZAVISLOSTIOLOMOUC.CZ

ZAVISLOSTIOLOMOUC@GMAIL.COM TEL: 737524175

