

WWW.PROCESTERAPEUTYCZNY.PL

Jak dobrze żyć (pomimo epilepsji)



Wykład oparty o założenia
Terapii ACT
mgr Jolanta Kmiecicka



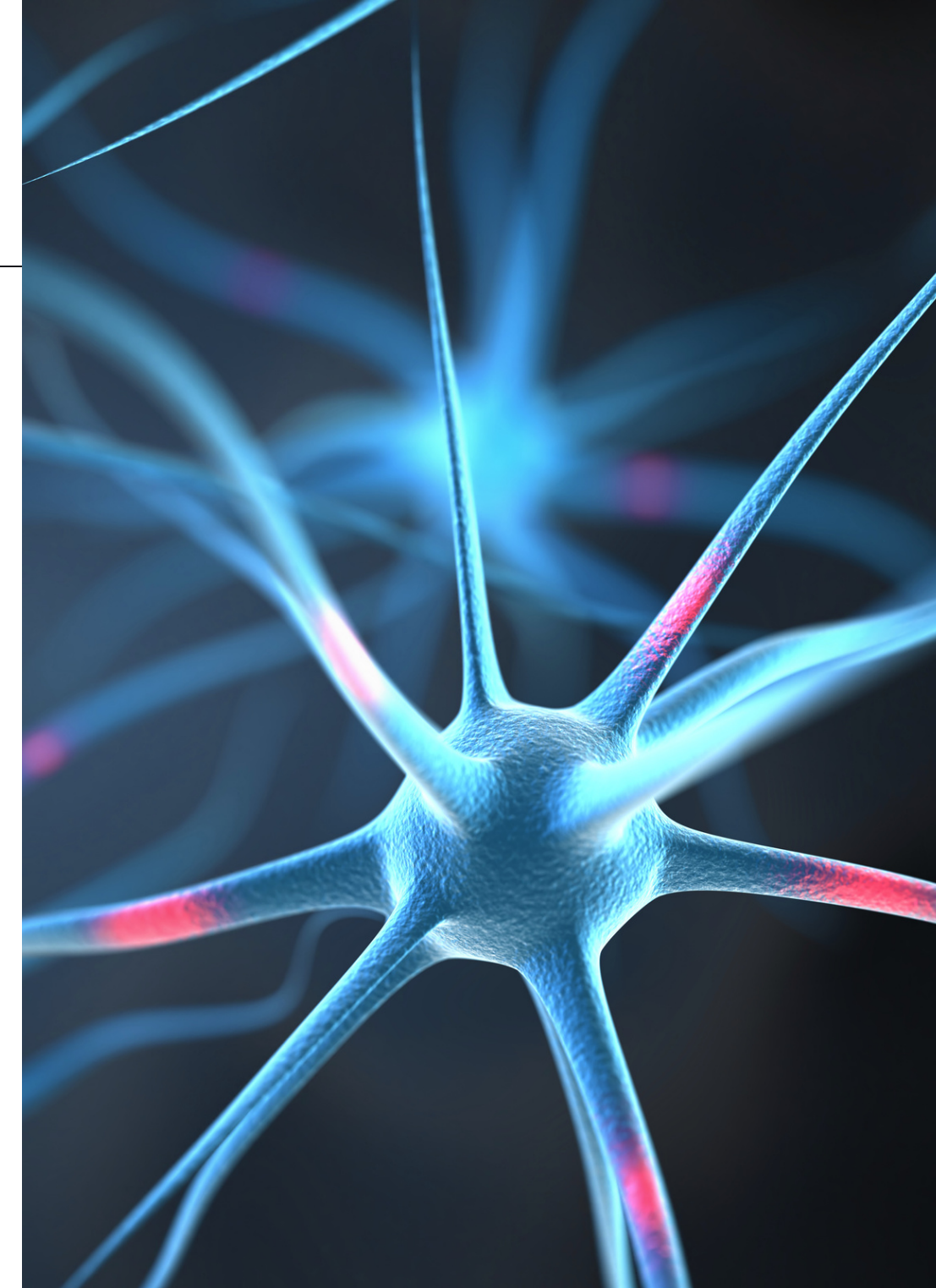
Czym jest psychoterapia?

Czy to tylko rozmowa?

Psychoterapia to forma leczenia, edukacji i rozwoju.

Neurobiologia psychoterapii – w wyniku psychoterapii zachodzą zmiany w funkcjonowaniu mózgu, tworzą się nowe ścieżki neuronalne, które wspierają nowe, służące schematy zachowań.

Psychoterapia nie zmieni diagnozy epilepsji, ale wpłynie na przebieg choroby, na relacje z chorobą i Twoje obecne i przyszłe życie.



Terapia Akceptacji i Zaangażowania (ACT)

Czym jest ACT?

ACT (stanowi element tzw. trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnej)

ACT to narzędzie służące realnej zmianie własnego życia, rozwojowi osobistemu, rozwiązaniu problemów, które do tej pory wydawały się nie do rozwiązania.





Życie jest dokonywaniem wyborów. Wybór nie dotyczy tego, czy chcesz czuć ból, czy nie. Dotyczy raczej tego, czy chcesz żyć życiem wartościowym i pełnym sensu – czy nie.

– S. Hayes , W pułapce myśli

Ból psychiczny jest normalny i ważny

Każdy z nas odczuwa ból psychiczny, to nieodłączny element życia człowieka.

Pozbywanie się bólu jest nieskuteczne

Nie można pozbyć się bólu psychicznego, ale można sprawić, że nie będzie on przez nas dodatkowo wzmacniany.

ACT – terapia inna niż wszystkie założenia:

W terapii

Uczymy się, że można jednocześnie czuć ból związany z przewlekłością choroby i wszystkimi jej konsekwencjami i jednocześnie angażować się w aktywności, na których nam zależy i cieszyć się życiem.



Cel terapii ACT

Podjęcie działania, zmiana zachowania

Celem terapii jest postawienie stóp inaczej. Polega to na podjęciu zupełnie innego zachowania niż dotychczas (np. dotychczas moja uwaga była skierowana na ciągłe myślenie o konsekwencjach choroby, a teraz koncentruje się na tym, co jest dla mnie możliwe i robię to).

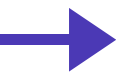
Co z emocjami?

Terapia ta nie stara się regulować emocji poprzez próbę pozbycia się tych nieprzyjemnych i zastąpienie ich innymi. To niemożliwe. W terapii uczymy się wyrażać emocje w konstruktywny sposób.



Gdy pojawiają się trudne emocje pytamy siebie:

Czy pomimo pojawiającej się we mnie frustracji, złości czy smutku jestem w stanie podjąć jakieś inne działania niż te, do których jestem lub byłem/am przyzwyczajony/a ?



Cykl ABC – jakie jest Twoje ABC?

Stosowanie techniki ABC prowadzi do lepszego rozumienia swoich myśli, emocji i zachowań.

Tylko wówczas gdy zrozumiemy dlaczego zachowujemy się w określony sposób, możemy to zachowanie zmienić.

A – zdarzenie

-Pojawia się kolejny atak epilepsji lub natrętnych myśli o nieodwracalności choroby.

Zastanów się jakie zdarzenia są dla Ciebie szczególnie trudne/emocjonujące.

B przekonanie

Pojawiają się przekonania, a wraz z nimi emocje.

- Jestem beznadziejny/a
- Co to za życie?
- Nie jestem normalnym człowiekiem
- Nigdy nie będę żyć tak jak inni
- Nie znajdę sobie partnera/partnerki
- np. złość, smutek, frustracja, gniew.

C konsekwencje

Chcemy rozładować emocje, podejmujemy niesłużące zachowania, które w dalszej perspektywie mają swoje konsekwencje.

- Np. sięganie po alkohol lub inne używki
- Konflikty z bliskimi
- Niezadowolenie z życia osobistego lub zawodowego
- Depresja





Czy to przybliża mnie do życia jakim chcę
żyć?

Czy to konkretne zachowanie mi służy czy
jest dla mnie destrukcyjne?

Co jest dla mnie służące gdy żyję z
epilepsją?

Defuzja w terapii

ACT

co robić z natrętnymi
myślami?



Maszyna do popcornu i Twój umysł

Czym są myśli?

Najczęściej wierzymy w to co myślimy, tymczasem myśli to nic innego jak wytwory naszego umysłu. Nie należy traktować ich w kategorii prawdy lub nieprawdy.

Widziałeś/aś kiedyś maszynę do popcornu? Nieustannie wyrzuca popcorn, bo takie ma zadanie. Podobnie jest z naszym umysłem i myślami. Proces myślenia nigdy się nie kończy, nasz umysł ciągle analizuje, myśli, podpowiada nam co powinniśmy, jacy jesteśmy lub czego nie powinniśmy robić.

Możemy nieustannie analizować każdą myśl i próbować rozwiązać problem w głowie. W ten sposób stoimy nieustannie przed maszyną do popcornu podczas gdy życie nas omija.

Możemy również przyjąć, że myśli to jedynie myśli, a my nie musimy poświęcać im aż tyle uwagi.

Wykonaj ćwiczenie dystansowania się od myśli znajdujące się na kolejnej stronie.



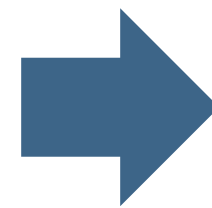
Mam taką myśl, że będąc osobą z epilepsją jestem gorsza, wadliwa lub (wstaw cokolwiek przychodzi Ci do głowy).



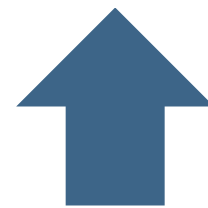
Uznaje, że w mojej głowie pojawiają się różne myśli, bo tak właśnie działa umysł.



Nie targuje się z moimi myślami, przechodzę obok tej maszyny z popcornem i idę angażować się w to, co sobie założyłem/am.



Doświadczam, że to JA mam myśli i mogę z nimi zrobić co zdecyduję, a nie to MYŚLI mają mnie i mogą ze mną zrobić co tylko chcą (np. sprawić, że przestanę wychodzić z domu i rozwinie się u mnie np. depresja).



Zauważam jak zmieniają się moje emocje, gdy zamiast poświęcać czas na roztrząsanie każdej przykrew myśli, robię to co dla mnie ważne (np. przygotowuję CV do pracy, którą chcę dostać).

Ćwiczenie dystansu

Moje myśli



Na scenie



epilepsja

Kiedy w naszym życiu pojawia się atak lub objawy związane z chorobą dzieje się tak, że wszystko inne traci swój sens.

Wpadamy wówczas w tak zwany

Tryb warunkowy życia

Zaczynamy się koncentrować na tym, że zaczniemy żyć „na prawdę” gdy już w pełni opanujemy objawy choroby.

Tymczasem może okazać się, że nigdy nie poczujemy pełni kontroli nad naszymi objawami i zawsze będzie coś, co nas zaskoczy, zawstydzi lub sprawi, że niesłużące myśli powrócą.

Co jest Twoim zasobem

Zamiast koncentrować się na tym co się stanie gdy już w pełni zapanujesz nad chorobą warto skupić się na tym, co możesz dla siebie zrobić w tym momencie? Jakie mamy zasoby?





Dobre życie

W dobrym życiu konieczna jest pewna mądrość. Musimy nauczyć się, nad czym panujemy, a nad czym nie i odpowiednio ukierunkować swoją energię.

cytat z: Terapia Akceptacji i Zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany, Hayes i inni, wyd UJ.



dobrze życie - elastyczne życie



Sześć procesów, które pomagają wieść dobre życie



1

Świadomość chwili obecnej

To przeciwieństwo nadmiernego przebywania w przeszłości lub przyszłości.

Tylko będąc w chwili obecnej i kierując uwagę na chwilę obecną jesteśmy w stanie wpływać na rzeczywistość.

Będąc w myśleniu o przeszłości lub przyszłości umyka nam to, co możemy zrobić w tym momencie.

2

Doświadczanie siebie nieskonceptualizowane

Patrzenie na siebie i swoje życie z różnych perspektyw, w przeciwieństwie do jednej perspektywy pt. „jestem osobą chorą”.

Zastanów się jak patrzy na Ciebie ktoś kto darzy Cię miłością, jeśli masz dzieci – jak one Ciebie widzą? Jak widzi Cię ukochane zwierzę, które codziennie karmisz?

Jesteś kimś więcej niż myślisz. Jesteś kimś więcej niż osobą, która doświadcza objawów choroby.

3

Defuzja

To oddzielanie się od nieśłużących myśli, z którymi człowiek zlał się w jedną całość.

Być może stoisz w miejscu bo skleciłeś/aś się z myślą, że choroba determinuje całe Twoje życie.

Co by było gdybyś podważył/a tę myśl i zaczął/zacząła robić to, czego naprawdę dla siebie pragniesz?

Sześć procesów, które pomagają wieść dobre życie



4

Akceptacja

Akceptacja to nic innego jak gotowość do czucia trudnych przeżyć wewnętrznych jakie pojawiają się w związku z chorobą.

Nie warto pozbywać się trudnych emocji, które pojawiają się np. w czasie obniżonego nastroju spowodowanego chorobą.

Kiedy pojawia się smutek, złość, frustracja – usiądź z nią na kanapie. Pozwól emocjom się przetoczyć. Kiedy nadchodzi burza, nie możesz automatycznie sprawić, aby zniknęła. Podobnie jest z emocjami człowieka.

5

Określanie wartości

Ważne jest kierowanie się w życiu wartościami rozumianymi jako zachowania. Wartości w życiu pomagają nam wytyczać cele i dokonywać wyborów.

Wartości to coś czego nie da się raz na zawsze wypielegnować, to raczej coś o co dbamy codziennie.

Wartością może być dbanie o to, by relacja z chorobą była oparta o akceptację.

Jakie zachowania możesz podjąć, aby realizować tę wartość w swoim życiu?

6

Zaangażowane działanie

Zaangażowane działanie polega na tym, że realizujemy to co sobie założyliśmy, zamiast ciągle fantazjować o tym, co by było gdyby.

Tak, to trudne. Działanie jest trudne, bo tylko gdy działamy mamy szansę zmierzyć się z realnymi trudnościami. Jednocześnie tylko w ten sposób możemy zdobyć poczucie sprawczości w życiu.

WWW.PROCESTERAPEUTYCZNY.PL

Dziękuję!

Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy
specjalisty, skontaktuj się ze mną.
Wspólnie ustalimy plan dobrych zmian
w Twoim życiu.



Gabinet psychoterapii
Proces terapeutyczny
tel: 669 689 857
mgr Jolanta Kmiecicka

