

# ACT

## Acceptance and Commitment Therapy

این رویکرد، یک رویکرد  
فراتشخصی یا فراشناسی  
است.

بنابراین کلیه‌ی اختلالات از  
جمله اعتیاد، به این رویکرد  
قابل ترجمه است

رویکردی است رفتاری که  
معنویت هم به آن افزوده  
شده...

در آن، فرد به جای تغییر در  
محتوای افکار، رابطه اش را با  
افکار یا به طور کلی با ذهن  
تغییر می دهد.

# ACT

## پروتکل این درمان در کلیه احتلالات:

# جلسه‌ی اول: آشنایی مراجعة با کارکرد و مکانیسم ذهن

جلسه‌ی دوم: مصاحبه‌ی کلی به همراه ارائه‌ی فرمول بندی درمان، که در درمان اعتیاد یک مصاحبه‌ی انگیزشی همزمان با مراجع در قالب این درمان انجام می‌شود.

# جلسه‌ی سوم: راهبردهای کنترل بیمار با استعاره‌ی مربوطه

# جلسه‌ی چهارم: درماندگی خلاق با استعاره ی مربوطه

# جلسه‌ی پنجم: کنترل، مسئله است با استعاره‌ی مربوطه

# جلسه‌ی ششم: تمایل (پذیرش)

# جلسه‌ی هفتم: معرفی خود به عنوان زمینه و گسلش

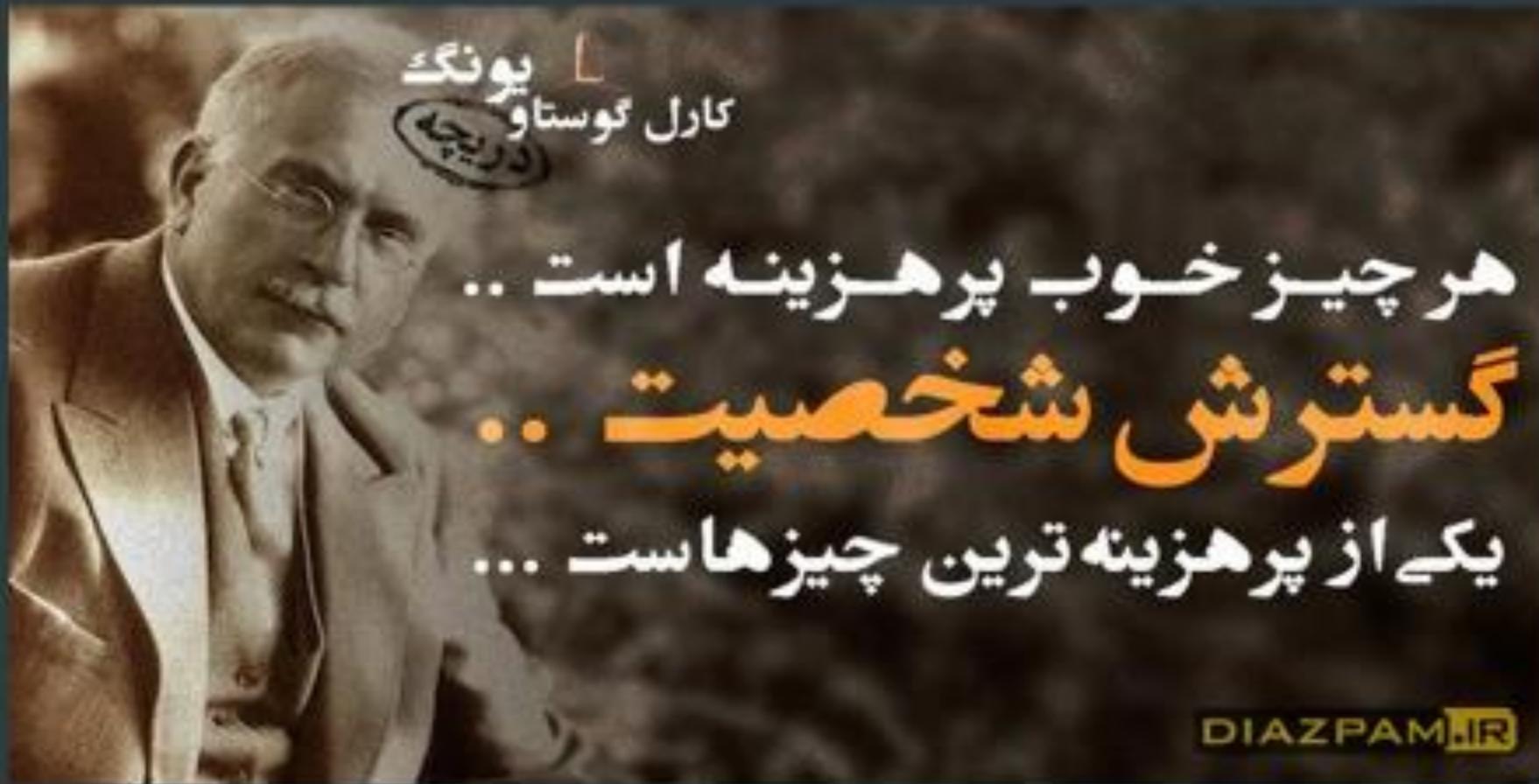
جلسه‌ی هشتم: آموزش  
حالت‌های خود، خود  
مشاهده گر و ذهن آگاهی با  
تمرین تجربه‌ای در جلسه‌ی  
درمان

# جلسه‌ی نهم: تصریح ارزشها با استفاده از استعاره‌ی مربوطه

جلسه‌ی دهم: عمل  
متعددانه: تعیین اهداف،  
تعیین اعمال، موانع  
درونی، موانع بیرونی



GET OUT OF YOUR  
MIND AND GO INTO  
YOUR LIFE



رضا مقدس  
روان شناس بالینی  
خرداد ۹۶