

هو نهج سلوكي يتعلق بالتصرفات والسلوكيات. يتعلق بأفعال تشدد على قيمك الأساسية - كيف تريد أن ACT؟ ACT ما هو ## تصرف كنوع الشخص الذي تريد أن تكون. ما الذي تريده في حياتك؟ ما هو المهم حقاً في أعماق قلبك؟ كيف تريد أن تعامل زيادة قدرة الفرد على ACT: **مفسك والآخرين كشخص عادل من حولك؟ ماذا تريد أن يتذكر الآخرون بك في جنازتك؟ **هدف ؟** تم ACT تنفيذ إجراءات مُدرّكة ومُوجهة للقيم التي يُقدِّرها الشخص. يُطلق على هذه القدرة "المرونة النفسية". **من أين أتى بواسطة البروفيسور ستيفن سي هايز في منتصف الثمانينات. تطورت النظرية من أحد فروع علم النفس المسمى ACT إنشاء أيضاً ACT يأتي. (RFT) "النظرية السلوكية المعرفية" والذي يعتمد على نظرية سلوكية معرفية تُعرف باسم "نظرية الإطار العلائقي حيث يركز على التوافق مع أفكار الناس ومشاعرهم (contextualism functional) "من نظرية تعرف باسم "السياقية الوظيفية هو جزء من ما يُعرف باسم "الموجة الثالثة" من العلاجات السلوكية - جنباً إلى جنب مع العلاج ACT. وسلوكهم في سياق مُعين والعلاج النفسي (CFT) والعلاج الذي يركز على التعاطف (MBCT) والعلاج المعرفي القائم على اليقظة (DBT) السلوكي الجدلي وغيرها من العلاجات - والتي تُركز بشكل كبير على القبول واليقظة والالتزام، بالإضافة إلى التدخلات (FAP) التحليلي الوظيفي هو تعظيم الإمكانيات البشرية ليعيش حياة غنية ذات معنى، مع ACT: **ببساطة، هدف ACT السلوكية التقليدية. **ما هو هدف إلى ذلك من خلال: * مساعدتنا على توضيح ما هو مُهم وذو معنى ACT التعامل الفعال مع الألم النفسي الذي يرافقنا حتماً. يهدف بالنسبة لنا - أو توضيح قيمنا - واستخدام هذه المعرفة لتوجيهنا وإلهامنا ودفعنا لقيام بتلك الأشياء التي من شأنها إثراء حياتنا وتعزيزها. * تعليمنا المهارات النفسية ("مهارات اليقظة") التي تمكننا من التعامل مع الأفكار والمشاعر الصعبة بشكل فعال، مناسب ACT: ** يبدو أن ACT والالتزام الكامل بكل ما نقوم به، وتقدير وتدوق جوانب الحياة التي تُحقق الرضا. **لمن يناسب للجميع تقريباً. فمن الذي لن يستفيد من كون أكثر حضوراً نفسياً، أكثر اتصالاً بقيمه، أكثر قدرة على إفراح المجال للألم الطبيعي في حياتنا، أكثر قدرة على فك الالتحام مع الأفكار والاعتقادات والذكريات المزعجة، أكثر قدرة على تنفيذ إجراءات فعالة في مواجهة الانزعاج العاطفي، أكثر قدرة على المشاركة الكاملة في ما يفعلو، وأكثر قدرة على تقدير كل لحظة في حياتهم، حتى في ظل المشاعر السلبية ووجود الألم؟ تُقدم المرونة النفسية كل هذه الفوائد والمزيد. بالطبع، إذا كان لدى الأشخاص عجز في قدرتهم على استخدام اللغة، مثل بعض الأشخاص المصابين بالتوحد الشديد أو إصابات الدماغ المكتسبة أو الإعاقات الأخرى، فقد يكون نظرية الإطار العلائقي لها كل أنواع التطبيقات المُفيدة مع هذه المجموعات (RFT غير مُناسب. ومع ذلك، فإن ACT استخدام علمياً و أثبتت فعاليتها مع مجموعة واسعة من اضطرابات من القلق والاكتئاب و اضطراب الوسواس ACT من المرضى. دُرست القهري و الخوف الاجتماعي و اضطراب القلق العام و الفصام و اضطراب الشخصية الحدية و ضغوطات العمل و الألم المزمن و تعاطي المخدرات و اضطراب التكيف النفسي مع السرطان و الصرع و التحكم في الوزن و الإقلاع عن التدخين و الإدارة الذاتية لمرض السكري.