

الطبعة الثانية المنقحة

الرَّسِيدُ الْعَمَائِيُّ الشَّامِلُ

ACT

في مَنْحَى الْعِلَاجِ بِالتَّقْبُلِ وَالْإِلْتِمَامِ

(اضطراباتُ القلق - آلاكتئاب - الألم المزمن
اضطرابُ كربٍ ما بعد الصدمة - اضطرابُ الوسواس القهري
اضطرابُ الشخصية الحدية - اضطرابُ تعاطي المواد المخدرة
المشكلاتُ الزوجية - مشكلاتُ الأطفال والمراهقين)

تحرير

تيموثي جوردون

جيسكا بورشوك

ترجمة

د. أحمد عمر وعبد الله

تقديم

كيفين بولك



على الرغم من أن أغلب كتب العلاج بالتقبل والالتزام ACT وأدلتها العلاجية الأخرى مصاغة بطريقة أكاديمية للغاية، ومربكة بكل المصطلحات، إلا أن هذا الكتاب يسهل على المعالجين تنفيذ العلاج بالتقبل والالتزام في ممارساتهم.

حيث إنه يوفر أساساً نظرياً وعلمياً مع دمج جميع التطبيقات والممارسات الإكلينيكية الممتعة والمتطورة ليضعك في قمة اللعبة. وهو موصى به من قبل كيرك ستروساهل أحد مؤسسي العلاج بالتقبل والالتزام.

يدور الكتاب حول مساعدة الأفراد على الوعي بأنفسهم عندما لا تنجح محاولات الهجوم، التجنب، الهروب، أو قمع الخبرات المؤلمة. كما يغطي مجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية مثل: اضطراب استخدام المواد المخدرة، القلق، الهلع، اضطراب الوسواس القهري، اضطراب كرب ما بعد الصدمة، اضطراب الشخصية الحدية، الاكتئاب، والألم المزمن؛ كما تم استخدامه مع الأزواج والأطفال والمراهقين والآباء والمجموعات العلاجية.

يشتمل الدليل على نماذج علاجية متعددة، مثل نموذج خريطة الحياة، ونموذج صياغة الحالة من منظور التقبل والالتزام، ونموذج التحكم والتجنب، ونموذج تعرف على خطافك، ونماذج ممارسة التعقل، ونموذج تواصل مع نفسك مستقبلاً، ونموذج فرز بطاقات القيم، ونموذج الحياة التي تختارها، ونموذج الأهداف الذكية، ونموذج خطوات هادفة، ونموذج العمل معاً، ونموذج بناء قصتك، وبعض نماذج العمل المخصصة للأطفال والمراهقين والأزواج.



المحتويات

الموضوع	الصفحة
تصدير	١١
المقدمة	١٣
كيف تستخدم هذا الكتاب؟	١٧
الفصل الأول: العلم والنظرية	٢١
الفصل الثاني: العمليات الأساسية الست للعلاج بالتقبل والالتزام	٤٥
الفصل الثالث: خريطة الحياة: تسهيل العلاج بالتقبل والالتزام للعلاج الفردى والجماعى	٧٥
الفصل الرابع: صياغة الحالة مع العلاج بالتقبل والالتزام	٩٩
الفصل الخامس: ممارسة الانفتاح: العلاج بالتقبل والالتزام ACT لعلاج القلق واضطراب الهلع واضطراب الوسواس القهري (OCD)	١٤١

الفصل السادس: الوعي بالخبرة: لاضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD) واضطراب الشخصية الحدية (BPD)	١٧٣
الفصل السابع: الاندماج في الحياة: العلاج بالتقبل والالتزام ACT للاكتئاب والألم المزمن والأزواج	٢٠٥
الفصل الثامن: العلاج بالتقبل والالتزام ACT مع الأطفال والمراهقين	٢٥٩
الفصل التاسع: المعالج بعلاج التقبل والالتزام	٣٠٩
الفصل العاشر: الخطوات التالية	٣٢٣
قائمة المراجع	٣٣١

مكتبة
الفرقة



تعريف بالمترجم

أحمد عمرو عبد الله

- ❏ أستاذ مساعد بعلم النفس الإكلينيكي والمدير الفني بمركز الإرشاد الجامعي وقسم التغذية العلاجية بكلية العلوم الطبية التطبيقية وقسم التربية الخاصة بكلية العلوم والدراسات الإنسانية بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، ومحاضر في دبلوم الإرشاد الأسري بجامعة الملك عبد العزيز.
- ❏ أحد أعضاء لجنة بناء برنامج بكالوريوس علم النفس الإكلينيكي بكلية الصحة العامة وأستاذ مساعد به.
- ❏ له خبرة سابقة كمعالج نفسي إكلينيكي ببعض العيادات ومستشفى الطب النفسي د. عادل صادق والخط الساخن بصندوق مكافحة وعلاج الإدمان وخط نجدة الطفل بالمجلس القومي للطفولة والأمومة. والمستشار الفني لموقع نيو حياة للاستشارات الأسرية.
- ❏ حصل على درجة الدكتوراة في علم النفس الإكلينيكي من جامعة المنوفية. كما حصل على درجة الماجستير في علم النفس الإكلينيكي، ودبلوم الدراسات العليا في علم النفس الإكلينيكي والليسانس في علم النفس من جامعة القاهرة.
- ❏ له خبرة في التدريب على فنيات العلاج النفسي بالجمعيات والمراكز المهنية والمؤتمرات العلمية العربية.
- ❏ له (١٨) دراسة منشورة بالمجلات العربية والأجنبية في مجال الفصام والتوحد واضطرابات الشخصية واضطرابات القلق وعلم النفس السيبراني وعلم النفس الإيجابي والإرشاد الأسري.

قام بتأليف كتاب «متى أستمرومتى ابتعد» بـ نيوبوك.

ترجم بالمشاركة الكتب التالية:

- كتاب العلاجات التعبيرية بمكتبة مدبولي.
- كتاب التدخلات النفسية المثبتة بالأدلة العلمية بدار إيتراك.
- دليل الوالدين لتحليل السلوك التطبيقي ABA داخل المنزل للأطفال التوحيدين بدار إيتراك.
- المصنف في علم النفس العصبي الإكلينيكي بمكتبة الأنجلو المصرية.
- مصنف وإيلي في علم النفس الإيجابي الإكلينيكي بمكتبة الأنجلو المصرية.
- عالم الأطفال: المرشد الأساسي لتقييم الأطفال والشباب المعرضين للخطر وعائلاتهم بدار روابط.
- هل طفلك على استعداد للالتحاق بالمدرسة؟ بدار المثقفون العرب للنشر والتوزيع.
- الدليل العملي في العلاج الزوجي بالمكتب العربي للمعارف.
- الدليل العملي للصحة النفسية (٣ في ١) CBT+ DBT+ACT بالمكتب العربي للمعارف.

مدرّب لمُيسري الخدمات النفسية MHF معتمد من NBCC.

عضو بجمعية علم النفس الأمريكية APA، وعضو بلجنة الاعتماد الدولي من قبل IACS.

قام ببرمجة عدد من الاختبارات النفسية المبرمجة حاسوبياً.

نشر له ثلاث دواوين في الشعر العامي (ديوان المخبول، وديوان قلب الشوارع، وألف حالة وحالة).

تعريف بالمؤلفين



تيموثي جوردون Timothy Gordon

هو أخصائي اجتماعي في كندا ومدرّب في العلاج بالتقبل والالتزام ACT معترف به دوليًا وخاضع لمراجعة النظراء (الأقران). وهو متخصص في علاج الاضطرابات ذات الصلة بالتعلق والصدمات. وهو مدرس يوجا ويدمج ممارسات الحركة واليوجا في عمله. أما أبحاث تيم، فتدور حول اليوجا ك تدخل للصحة النفسية، والعلاج بالتقبل والالتزام ACT للألم المزمن، والعلاج بالتقبل والالتزام ACT مع وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة. تيم متحمس لتمكين الناس في مختلف البيئات لاستخدام العلاج بالتقبل والالتزام ACT، وقد عمل مع البرلمان الكندي ويشارك في نقل العلاج بالتقبل والالتزام ACT إلى بلدان إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى مع زملائه في Commit and Act. قم بزيارة موقع الويب الخاص بتيم: www.TheZenSocialWorker.ca



دكتورة جيسيكا بوروشوك

هي أخصائية نفسية متخصصة في المشاكل المتعلقة بالصحة، بما في ذلك السمنة والألم المزمن ومواجهة الحالات الطبية المزمنة. بالإضافة إلى عملها الإكلينيكي، توفر جيسيكا تدريبات للعلاج بالتقبل والالتزام ACT دوليًا. وقد أجرت تجربة عشوائية مضبوطة تم تمويلها بمنحة من المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية National Institute of Occupational Safety (NIOCS) لاستكشاف تأثير العلاج بالتقبل والالتزام ACT على النشاط البدني بين العمال. قم بزيارة موقع جيسيكا الإلكتروني عبر: www.yourpsychology.ca.

تصدير

عزيزي القارئ:

قال لي تيم وجيسيكيا: «كن على طبيعتك فقط» واكتب تجربتك مع العلاج بالتقبل والالتزام ACT. كان ذلك أمراً قاسياً. أخبراني أن أفعل ذلك مباشرة بعدما قرأت أحدث ما توصل إليه علم الأعصاب وقد تبين من خلاله أنه من المستحيل على أي شخص أن يكون نفسه لأن الذات تتغير في كل لحظة. أنا «بكينونتي» أكتب، لكن أثناء الكتابة، أستمّر في الانزلاق إلى «كيانني الاسمي» المتخيل والثابت بدلاً من «الفعلي المتطور». لحسن الحظ، استطعت نسيان هذا الهراء لفترة كافية للعودة إلى نفسي مرة أخرى حتى أتمكن من كتابة ما يلي.

كانت تجربتي المبكرة مع العلاج بالتقبل والالتزام ACT معقدة للغاية. ثم أدركت أن تعلم العلاج بالتقبل والالتزام ACT يأتي بالممارسة، ولا يلزم أن يكون معقداً. ذات يوم عندما كنت أقف أمام السبورة البيضاء، حالفني الحظ وتوصلت إلى رسم تخطيطي للتعلم بالممارسة وجده الكثير من الأشخاص مفيداً للقيام بالعلاج بالتقبل والالتزام بدلاً من التحدث عنه ثم جاء راهب بوذي وأطلق على هذا المخطط اسم المصفوفة The Matrix نسبة إلى فيلم كيانو ريفز Keanu Reeves ماتريكس. أخبرني

أن البوذيين يكونون غالبًا على حق في مثل هذه الأشياء. بأي حال من الأحوال محال أن أجادل راهبًا بوذيًا. ألا تعلم أن لديهم الكارما؟

تم استخدام المصفوفة من قبل ممارسي العلاج بالتقبل والالتزام ACT، وربما العديد من المعالجين الآخرين، لزيادة المرونة النفسية للفرد. ونظرًا لنجاح مصفوفة العلاج بالتقبل والالتزام ACT (حقًا سماها مدرس بوذي)، فقد دخل بعض الأشخاص الرائعين حقًا في حياتي، وكان جيسيكا وليم من ضمن هؤلاء الأشخاص الموهوبين.

هذا وقد استخدم جيسيكا وليم كتاب مصفوفة العلاج بالتقبل والالتزام لتعزيز شرحهما الموجز والواضح بالفعل لكل شيء في العلاج بالتقبل والالتزام ACT. أكثر ما أحببه في هذا الكتاب، هو مدى تسهيل المؤلفين لعلاج التقبل والالتزام لجميع الممارسين. في حين أن كتب العلاج بالتقبل والالتزام ACT وأدلتها العلاجية الأخرى مصوغة بطريقة أكاديمية للغاية، ومربكة بكل المصطلحات، إلا أن هذا الكتاب يسهل على المعالجين تنفيذ علاج التقبل والالتزام في ممارساتهم. إنه يوفر أساسًا نظريًا وعلميًا مع دمج جميع التطبيقات والممارسات الإكلينيكية الممتعة والمتطورة ليضعك في قمة اللعبة. إذا كنت مثلي، وتقدر طريقة «التعلم بالممارسة» لفهم العلاج بالتقبل والالتزام ACT، فهذا هو المرجع الذي تحتاجه. ثق بي عندما أقول إنك على وشك تجربة قراءة رائعة. شرف لي أن رسمي التخطيطي ساعد في إلهام هذين المؤلفين الرائعين.

كيفين بولك

مؤلف مشارك لكتابي

الدليل الأساسي لمصفوفة العلاج بالتقبل والالتزام

ومصفوفة العلاج بالتقبل والالتزام

المقدمة

يُعد علاج التقبل والالتزام، والمختصر بـACT، أسلوبًا حديثًا متطورًا للممارسة العلاجية المباشرة. سواء كان شكل الممارسة هو العلاج النفسي الفردي أو العلاج النفسي الجماعي، أو الإرشاد النفسي، أو التدريب، أو التدخلات المجتمعية أو المنظماتية، فإن العلاج بالتقبل والالتزام له قابلية للتطبيق على نطاق واسع. يدور برنامج العلاج بالتقبل والالتزام ACT حول مساعدة الناس على الوعي بأنفسهم عندما لا تنجح محاولات الهجوم أو التجنب أو الهروب أو كبت التجارب المؤلمة وعندما يكون قبول الألم طريقة أكثر عملية للمضي قدمًا في حياتهم، لتقريبهم من الحياة التي يرغبون في الالتزام بها والعيش فيها.

سوف تكتشف في هذا الكتاب نموذجًا، وليس مجرد مجموعة من فنيات أو مهارات العلاج بالتقبل والالتزام ACT - لا تقلق، فسندم لك هذه أيضًا. من المحتمل أنك تقرأ هذا الكتاب بعد أن يكون لديك بالفعل خبراتك الإكلينيكية الخاصة في مناحي وتوجهات علاجية أخرى (على سبيل المثال لا الحصر، العلاج المرتكز على التعلق، والعلاج المعرفي، والعلاج المعرفي السلوكي CBT، والعلاج الجدلي السلوكي DBT، والعلاج بإزالة الحساسية وإعادة المعالجة المعرفية عبر حركة العينين EMDR، والعلاج الجشطالتي Gestalt،

والعلاج بالحكي، والعلاج النفسي الدينامي، والعلاج المتمركز حول الحل، على سبيل المثال لا الحصر). ليس أملنا في تلقينك، وتحويلك إلى معالج بالتقبل والالتزام فقط. نجد قيمة في الخبرات والمعرفة التي تمتلكها بالفعل. بل نرغب في إلهامك لتطبيق هذا النهج بجانب ما لديك من حكمة إكلينيكية. سنستمر في معالجة هذا المفهوم طوال هذا الكتاب بسؤال شامل: كيف يمكن أن يكون العلاج بالتقبل والالتزام ACT مفيداً لك فيما تفعله بالفعل؟

لكي تفهم تماماً ما نعنيه بمنحى العلاج بالتقبل والالتزام، ستحتاج إلى القليل من معرفة خلفية عنه. يعتمد العلاج بالتقبل والالتزام ACT على فلسفة علمية تسمى السياقية الوظيفية: الوظيفة تعني ما ينجح ويصلح في سياق أي في موقف معين. هدفنا الرئيسي هو مساعدتك على رؤية عملائك من خلال عدسة ما ينجح في موقف معين وتعلم العمل مع عملائك عندما لا تحركهم سلوكياتهم الحاصلة في سياقات معينة نحو الحياة التي يريدونها. سيكون من قـصر النظر الهائل ومن غير المقبول منا أن نخبرك أن كل الأشياء التي تستخدمها في صندوق الأدوات الإكلينيكية الخاصة بك يجب التخلص منها حتى تتمكن من ممارسة العلاج بالتقبل والالتزام ACT. بدلاً من ذلك، يجعلك هذا الكتاب على اتصال كامل مع العلاج بالتقبل والالتزام ACT، من الناحية المفاهيمية والخبرائية، مما يطرح تحدياً: أحضر العلاج بالتقبل والالتزام ACT إلى المنحى العلاجي الذي تقوم به بالفعل وانظر كيف يمكنك استهداف الوظيفة في سلوك عملائك. ما الذي يمكنك أن تفعله لتغير طريقة عمل تجاربهم المؤلمة في حياتهم بدلاً من محاولة تغيير شكل أو تكرار أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم وذاكراتهم الصعبة؟

هذا التمييز مهم، ونود التأكيد عليه هنا: لا تعني ممارسة العلاج بالتقبل والالتزام ACT ببساطة تعلم بعض الأدوات الجديدة لتعليم التقبل والتعقل. السياقية الوظيفية هي منظور فلسفي علمي للعالم والأشياء التي يصارعها البشر.

يمكنك تعلم هذا المنظور واستخدامه لفهم سبب قيام عملائك بما يفعلونه ولماذا يعانون، والعمل على بناء تدخلات علاجية تستهدف كفاهم ومعاناتهم وتلهم التغيير السلوكي في العالم الحقيقي الذي يؤثر على جودة عيشهم على المدى الطويل. يمكنك استخدام نفس المنظور العلمي لزيادة فعاليتك كمعالج وتقليل الاحتراق النفسي (Brinkborg, Michanek, Hesser, & Berglund, 2011).

خلاصة القول: بغض النظر عن شكل الممارسة أو التوجه الإكلينيكي، نعتقد أن العلاج بالتقبل والالتزام ACT به شيء يناسبك. إذا كنت تقرأ هذا الكتاب وتسعى إلي أن تنغمس في العلاج بالتقبل والالتزام وأن تتعلم كيفية ممارسته طوال الوقت، فافهم أنه من خلال قراءة هذا الكتاب، سنقوم بتسليحك بكل ما تحتاجه للبدء. يهدف هذا الكتاب إلى أن يكون نقطة انطلاق في تطوير ممارستك العلاجية، ونأمل أن يكون لديك بعد قراءته الأساس اللازم لاتخاذ الخطوة التالية في ورش العمل المكثفة والاستشارة والإشراف الإكلينيكي.

قبل أن ننتقل لقراءة الكتاب، يحمل الفصل الأول من هذا الكتاب عنواناً مخيفاً: «العلم والنظرية». نأمل أن نكون قد أقمنا حججاً كافية لك حتى لا تخجل من الفصل وقراءته. يمكن أن يؤدي فهم العلوم الأساسية، القائم عليها العلاج بالتقبل والالتزام ACT، إلى إضفاء الحيوية على العلاج بالتقبل والالتزام ACT في ممارستك. نريد أن نقدم لك الأدوات العلاجية، فتعرف كيفية التعامل

مع ما يظهر لك في العيادة بطريقة متوافقة مع التقبل والالتزام. بشكل أوضح، نحن مهتمان فقط بمنحك ما يقدم أكبر فائدة لك في عملك الإكلينيكي: ألا وهو منحى ملائم في سياق الممارسة الخاص بك.

نحن معالجان. وظيفتنا بدوام كامل هي رؤية العملاء بشكل فردي وإدارة المجموعات العلاجية. على الرغم من أن كلينا يمارس عمله بشكل مستقل

الآن، فقد عملنا أيضاً على نطاق واسع في أماكن أخرى: جيسكا تعمل في تكامل الرعاية الصحية الأولية في مجال الصحة النفسية، والطب السلوكي، والمشورة الهاتفية، ودار رعاية المسنين وإعادة التأهيل، وبرنامج الإعاقة النمائية للبالغين، وإدارة المستشفيات، أما تيم فهو برلماني، يعمل بمستوصف الجلسة الواحدة، ويعمل بمنظمة غير ربحية لتقديم المشورة المجتمعية، وتقييمات الطب الشرعي، والمدير السابق لبرنامج دعم اضطرابات المزاج. نحن نعمل على مشاريع بحثية، ونطور برامج علاجية، ونصمم ونقدم ورش عمل، لكن عملنا الراهن هو الذي ستقرأ عنه الآن وعلى كيفية استخدامه يركز الكتاب: ألا وهو العلاج بالتقبل والالتزام. يركز الكتاب على كيفية استخدامه في عملاء اللحظي مع الأشخاص الذين تخدمهم.

كيف تستخدم هذا الكتاب؟

لقد كتبنا هذا الكتاب ليكون مرجعًا تفصيليًا لممارسة العلاج بالتقبل والالتزام ACT إكلينيكيًا. في بعض الأحيان قد تجد العلاج بالتقبل والالتزام ACT محيرًا لأنه يفتقر إلى طريقة مقيدة أو محددة بدقة أو مجموعة من الأساليب التي يجب اتباعها. على عكس التدخلات العلاجية الأخرى القائمة على الأدلة العلمية، لا يصف العلاج بالتقبل والالتزام ACT نظامًا متدرجًا من جلسة إلى أخرى يخبرك باستخدام أسلوب قبل الآخر وما إلى ذلك. بدلاً من ذلك، يعتمد العلاج بالتقبل والالتزام ACT على العمليات، ويشجع المرونة النفسية ويسمح بالتدخلات العلاجية المصممة خصيصاً للشخص الجالس أمامك في العيادة، ولكن يتم التعامل معها من منظور نظري سليم وقائم على الأدلة العلمية. هدفنا في هذا الكتاب هو تزويدك بكل من الأساس العلمي والنظري بالإضافة إلى التدريبات والفنيات العلاجية حتى تتمكن من مواجهة التحدي وحاجة الوقت الراهن بغض النظر عن نوع العميل والمشكلة التي تواجهها؛ فتقدر على الاستجابة لكل ما يظهر وتعديل تدخلك العلاجي وفقاً لذلك.

يحتوي هذا الكتاب على العديد من الفرص القيمة والفريدة للتعلم والممارسة. قدمنا منشورات اخترناها بعناية بناءً على خبرتنا الخاصة

كمعالجين بهذا النموذج. معظمها مخصص لك لاستخدامها مع عملائك، في حين أن البعض يهدف إلى مساعدتك في تعلم العلاج بالتقبل والالتزام ACT من خلال وضع صياغة حالة لمشكلات العميل وخطة علاج بما يتسق مع نهج التقبل والالتزام، بالإضافة إلى المنشورات والأنشطة الأخرى التي صممت من أجلك، والتي تهدف إلى إفادتك شخصياً كمعالج يبدأ أو يطور ممارسته في العلاج بالتقبل والالتزام ACT.

للمساعدة في تسليط الضوء على العمل الدقيق القائم على العمليات الحاصل في التقبل والالتزام قمنا بتضمين حوارات وملاحظات بين المعالج والعميل والتي على الرغم من أنها ليست نصوصاً حرفية من جلسائنا، فهي قريبة جداً منها فالمشكلات والظروف الحقيقية وتمثل العملاء الكثر الذين واجهناهم في عملنا. تتضمن معظم الحوارات شيئاً نرى أن وجوده مميز وغير عادي في دليل إكلينيكي: وهو عمود جانبي يفرغ المنحى القائم على العمليات في صورة تفاعلات حوارية تحدث بين المعالج والعميل. على غرار مسرحيات شكسبير التي ربما تكون قد قرأتها في المدرسة مع الأوصاف والترجمة التي تكون بجانب النص التي قدمت مزيداً عن مضمون الحوار، توفر الأعمدة الجانبية في هذا الكتاب تحليلاً متعمقاً لما يقوله المعالج ويفعله إلى جانب الاقتراحات حول كيفية صياغة المعالج لمشكلة العميل وكيف يمكنك فعل الشيء نفسه أثناء الانخراط في سلوكيات مماثلة أو مختلفة في ممارستك الخاصة. يتم تضمين ذلك لتعزيز فهمك لكيفية ظهور العلاج بالتقبل والالتزام ACT في الممارسة العلاجية لحظة بلحظة بدلاً من توضيح التدخلات الكبيرة بشكل حصري مع التدريبات الخبراتية التي لا تستغرق سوى عدد من الدقائق وقد تتركك حائراً بخصوص ما ينبغي عليك فعله بعد ذلك. نعم، لقد قمنا أيضاً بتضمين الاستعارات والتمارين النافعة والمحبة لنا في هذا الكتاب للمساعدة في ممارستك العملية.

ولأولئك الذين يقدرّون التمثيل البصري، ستجدون أيضًا من المخططات والرسوم الأخرى للمعلومات ما نأمل أن تساعدكم في فهم كيفية استخدام العلاج بالتقبل والالتزام ACT وستكون بمثابة طريقة تساعدك على تذكر واستخدام العلاج بالتقبل والالتزام ACT كمنحى مساند وموجه للعمل الذي تقوم به بالفعل.

لتعميم تطبيقات العلاج بالتقبل والالتزام ACT بشكل موسع، يغطي هذا الكتاب مجموعة متنوعة من الاضطرابات الإكلينيكية:

- اضطراب استخدام المواد المخدرة.
 - القلق والهلع.
 - اضطراب الوسواس القهري.
 - اضطراب كرب ما بعد الصدمة.
 - اضطراب الشخصية الحدية.
 - الاكتئاب.
 - الألم المزمن.
- كذلك طبقنا استخدامات العلاج بالتقبل والالتزام ACT مع الأزواج والأطفال والمراهقين والآباء والمجموعات العلاجية.

تم اشتقاق العلاج بالتقبل والالتزام تصاعديًا، فارتكز أولاً على العلوم الأساسية ثم تم بناؤه على توجه نظري، فصار نهجًا علاجيًا متكاملًا للعمل مع العملاء. وبالتالي، فقد وضعنا الكتاب بطريقة مماثلة، بدءًا بالعلوم الأساسية لتوفير فهم أساسي قوي، ثم الانتقال من خلال العمليات الأساسية الست، وتوفير وجهات نظر متعددة يمكن من خلالها عرض نموذج المرونة النفسية للعلاج بالتقبل والالتزام ACT والتعامل مع المجموعات العلاجية،

واختتامًا بإلقاء نظرة ثاقبة على كيف يمكننا ممارسة العلاج بالتقبل والالتزام ACT، ومعايشته أيضًا من خلال الاعتراف بما نقدمه نحن المعالجون إلى غرفة العلاج وفهم كيف يمكننا أن نصبح أكثر وعيًا ليس فقط بأنماط استجابة عملائنا للألم، ولكن أيضًا بأنماط استجابتنا نحن.

قراءة سعيدة!

عينه للقراءة

قائمة المراجع

- Ainsworth, M., Bell, S., & Stayton, D. (1971). Individual differences in strange-situation behaviour of one-year-olds. In H. R. Schaffer (Ed.), *The Origins of Human Social Relations*, 17-58. New York: Academic Press.
- Ainsworth, M., Bell, S., & Stayton, D. (1974). Infant-mother attachment and social development: »ocialization« as a product of reciprocal responsiveness to signals. In M. Richards (Ed.), *The Integration of a Child into a Social World*, 99-1 35. London: Cambridge University Press.
- A-Tjak, J.G., Davis, M.L., Marina, N., Powers, M.B., Smits, J.A., & Emmelkamp, P.M. (201 5). *Psychotherapy Psychosomatics*, 84(1), 30-36. DOI: 1 0.1159/000365764.
- Bach, P. A. & Moran, D. J. (2008). *ACT in Practice: Case Conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. *Behavior Research and*

Therapy, 49, 389-398.

- Brown, F. L., Whittingham, K., Boyd, R. N., McKinlay, L., & Sofronoff, K. (2014). Improving child and parenting outcomes following paediatric acquired brain injury: A randomized controlled trial of Stepping Stones Triple P plus Acceptance and Commitment Therapy. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(10), 1172-1183. DOI: 10.1111/jcpp.12227.
- Catania, A. C. (1998). *Learning*, 4th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Coyne, L. W., McHugh, L., & Martinez, E. R. (2011). Acceptance and commitment therapy (ACT): advances and applications with children, adolescents, and families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20, 379-399. DOI:10.1016/j.chc.2011.01.010.
- Dixon, M. R. (2014). *ACT for Children with Autism and Emotional Challenges*. Carbondale, IL: Shawnee Scientific Press.
- Dixon, M. R., Stanley, C. R., Belisle, J., & Rowsey, K. E. (2016). The test-retest and interrater reliability of the Promoting the Emergence of Advanced Knowledge-Direct Training assessment for use with individuals with autism and related disabilities. *Behavior Analysis: Research and Practice*, 16(1), 34-40. DOI: 10.1037/bar0000027.
- Dymond, S. & Roche, B. (Eds.) (2013). *Advances in Relational Frame Theory: Research and Application*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Epkins, C. C. (2016). Experiential avoidance and anxiety sensitivity: Independent and specific associations with children's depression, anxiety, and social anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 124-135.

- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York: Plenum.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hooper, N. & Larsson, A. (2015). *The Research Journey of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. London: Palgrave Macmillan.
- Hughes, S. & Barnes-Holmes, D. (2015). Relational frame theory: Implications for the study of human language and cognition. In S. Hayes, D. Barnes-Holmes, R. Zettle, and T. Biglan (Eds.), *Handbook of Contextual Behavioral Science*. New York: Wiley-Blackwell.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: The Guilford Press.
- Jablonka, E. & Lamb, M. J. (2014). *Evolution in Four Dimensions: Genetic, Epigenetic, Behavioral, and Symbolic Variation in the History of Life*, 2nd ed. Cambridge, MA: MIT Press.
- Jacobson, N. S. & Christensen, A. (1996). *Acceptance and Change in Couple Therapy: A Therapist's Guide to Transforming Relationships*. New York: Norton.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hachette Books.
- Kohlenberg, R. J. & Tsai, M. (1991). *Functional Analytic Psychotherapy*. New York: Plenum.

- McHugh, L., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, B. (2004). Perspective-takingasrelationalresponding: Adevelopmental profile. *The Psychological Record*, 54(1), 115-144.
- McHugh, L., Bobarnac, A., & Reed, P. (2011). Brief report: Teaching situation-based emotions to children with autistic spectrum disorder. *journal of Autism and Developmental Disorders*, 41(10), 1 423-1428.
- McHugh, L. & Stewart, I. (Eds.) (2012). *The Self and Perspective Taking: Contributions and Applications from Modern Behavioral Science*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Polk, K. L. (2014). The matrix, evolution, and improving work-group functioning with Ostrom’s eight design principles. In K. L. Polk & B. Schoendorff (Eds.), *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal Behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1971). *Beyond Freedom and Dignity*. New York: Knopf.
- Skinner, B. F. (1984). The evolution of behavior. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 41 (2), 217-221.
- Slade, A. (2000). The development and organization of attachment: Implications for psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1147.
- Strosahl, K. D., Robinson, P. J., & Gustavsson, T. (2012). *Brief Interventions for Radical Change: Principles and Practice of Focused Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

- Villatte, M., Villatte, J. L., & Hayes, S. C. (2015). *Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention*. New York: Guilford Press.
- Whittingham, K., Sanders, M., McKinlay, L., & Boyd, R. N. (2014). Interventions to reduce behavioral problems in children with cerebral palsy: An RCT. *Pediatrics*, 133, 1-9. DOI: 10.1542/peds.2013-3620.
- Wilson, D. S. (2011). *The Neighborhood Project: Using Evolution to Improve My City, One Block at a Time*. New York: Little, Brown.
- Zettle, R. D. (2007). *ACT for Depression: A Clinician's Guide to Using Acceptance and Commitment Therapy in Treating Depression*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Zettle, R. D. (2011). The evolution of a contextual approach to therapy: From comprehensive distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 76-82.