

ACT bij verslaving

Verslaving is een complex probleem dat niet alleen de fysieke gezondheid, maar ook het emotionele en mentale welzijn van een individu aantast. Acceptance & Commitment Therapy (ACT) biedt een holistische en flexibele benadering voor de behandeling van verslaving door mensen te helpen een leven te leiden dat in overeenstemming is met hun diepste waarden, ondanks de aanwezigheid van moeilijke gedachten en gevoelens. De volgende uitwerking geeft inzicht in de stappen van de therapie op basis van ACT. Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden of plan een oriënterend gesprek.

1. Acceptatie van cravings

In plaats van cravings (heftige trek) te onderdrukken of te vermijden, leer je deze te accepteren als een natuurlijk onderdeel van hun ervaring. Dit vermindert de strijd tegen cravings en vermindert de kans op terugval.

2. Cognitieve defusie

Dit proces helpt je om afstand te nemen van je gedachten. Door gedachten te zien als slechts woorden of beelden in plaats van absolute waarheden, kan je je gedrag minder door deze gedachten laten aansturen.

3. Mindfulness

Mindfulness helpt je aanwezig te zijn in het moment zonder oordeel. Dit kan je helpen om cravings te observeren zonder er direct naar te handelen en om stress en triggers beter te hanteren.

4. Waardenoriëntatie

Je wordt aangemoedigd om je te identificeren wat echt belangrijk voor je is in het leven. Deze waarden dienen als een kompas voor het nemen van beslissingen en het volhouden van gedragsveranderingen.

5. Toegewijde actie

ACT stimuleert het ondernemen van acties die in lijn zijn met persoonlijke waarden, zelfs in het gezicht van ongemakkelijke gedachten en gevoelens. Dit helpt bij het opbouwen van een betekenisvol en vervullend leven.

6. Zelfcompassie

Zelfcompassie helpt bij het verminderen van zelfkritiek en schaamte, wat vaak een rol speelt in verslaving. Je leert vriendelijker voor jezelf te zijn, wat herstel kan bevorderen.

7. Ervaringsgerichte acceptatie

Dit houdt in dat je je innerlijke ervaringen, zoals emoties en gedachten, volledig toelaat zonder deze te vermijden of te controleren. Dit helpt om de angst en het lijden, dat vaak gepaard gaat met verslaving, te verminderen.

8. Verbinding met het huidige moment

Je wordt aangemoedigd om regelmatig in te checken bij je huidige ervaringen in plaats van te piekeren over het verleden of de toekomst. Dit kan helpen om craving-gerelateerde stress te verminderen.

9. Gedragmatige activering

Door actief deel te nemen aan activiteiten die voldoening en betekenis geven, kan je de leegte en verveling verminderen die vaak leiden tot verslavend gedrag.

10. Ondersteuning en gemeenschap

Het zoeken naar en accepteren van ondersteuning van anderen is cruciaal. Dit kan door therapiegroepen, steungroepen of het betrekken van vrienden en familie in het herstelproces.

Bron: Karekla, M., & Kelly, M. M. (2022). Cravings and addictions: Free yourself from the struggle of addictive behavior with acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.