

ACT bij depressie

Depressie en schaamte kunnen verwoestende effecten hebben op iemands leven. Gevoelens van minderwaardigheid kunnen leiden tot diepgaande emotionele pijn en isolatie. Door onderstaande punten te integreren in je dagelijks leven kun je beginnen met het ontmantelen van de patronen die je gevoelens van minderwaardigheid en schaamte voeden. Deze benadering, gebaseerd op technieken uit de Acceptance & Commitment Therapy (ACT), stelt je in staat om een leven te leiden dat meer in lijn is met je waarden en doelen. Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden of plan een oriënterend gesprek.

1. Herken je patronen o.b.v. gevoel van minderwaardigheid
Een gevoel van minderwaardigheid is een kernovertuiging dat je op een fundamentele manier gebrekkig of onwaardig bent. Het is essentieel om deze patronen te herkennen en te begrijpen hoe ze je gedachten en gedrag beïnvloeden.
2. Evaluatie van je patronen
Identificeer en evalueer de negatieve patronen die bijdragen aan je gevoelens van minderwaardigheid en schaamte. Begrijpen waar deze patronen vandaan komen kan helpen bij het aanpakken van de onderliggende oorzaken.
3. Copinggedrag o.b.v. gevoel van minderwaardigheid
Mensen ontwikkelen vaak copingmechanismen om om te gaan met hun gevoelens van minderwaardigheid en schaamte, zoals het vermijden van sociale situaties of perfectionisme. Het is belangrijk om deze gedragingen te herkennen en alternatieve strategieën te vinden.
4. Van vermijding naar acceptatie
Vermijding kan tijdelijk verlichting bieden, maar versterkt op de lange termijn gevoelens van minderwaardigheid en schaamte. Werk aan het accepteren van je gevoelens en ervaringen in plaats van ze te vermijden.
5. Mindfulness
Mindfulness helpt je om je bewust te worden van je gedachten en gevoelens zonder oordeel. Door mindfulness te beoefenen, kun je je losmaken van negatieve gedachten en meer in het moment leven.
6. Waarden identificeren
Ontdek wat echt belangrijk voor je is en wat je wilt nastreven in je leven. Je waarden kunnen dienen als een kompas om richting te geven aan je acties en beslissingen.
7. Cognitieve defusie
Leer om je gedachten te zien voor wat ze zijn – simpelweg gedachten, geen feiten. Deze techniek helpt je om afstand te nemen van negatieve zelfbeoordelingen en je gedrag niet langer te laten dicteren door destructieve gedachten.

8. Blootstelling en vermijding

Blootstelling aan situaties die je normaal gesproken vermijdt, kan helpen om de angst en schaamte die deze situaties oproepen te verminderen. Door geleidelijke blootstelling kun je leren om beter met deze gevoelens om te gaan.

9. Omgaan met schaamte en verdriet

Leer om je schaamte en verdriet te confronteren in plaats van ze te onderdrukken. Dit kan je helpen om meer veerkracht te ontwikkelen en je emotionele welzijn te verbeteren.

10. Zelfcompassie

Beoefen zelfcompassie door vriendelijk en begripvol te zijn voor jezelf, vooral in moeilijke tijden. Dit kan helpen om je zelfbeeld te verbeteren en je te ondersteunen in je herstelproces.

Bron: McKay, M., Greenberg, M. J., & Fanning, P. (2020). The ACT Workbook for Depression and Shame: Overcome Thoughts of Defectiveness and Increase Well-Being Using Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications.