



Vivanne Wikström

Leg. Psykoterapeut/Leg. sjukgymnast

☎ 070 523 48 82

✉ kbtnara@gmail.com

[START](#)

[KBT](#)

[OM VIVIANNE](#)

[KONTAKT](#)

ACT – Acceptance and Commitment Therapy

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) är en utveckling av Kognitiv Beteende Terapi (KBT) som uppmärksammats i Sverige sedan drygt 10 år. Intresset för ACT ökar inom vården, psykiatrin, psykoterapin, skolan och organisationsvärlden. Sverige har legat i framkant vad gäller utveckling och utvärdering av KBT och ACT.

ACT är en beteendeterapeutisk modell för psykologi som syftar till att hjälpa människor hitta ett förhållningssätt till tankar och känslor för att kunna skapa ett rikt och värdefullt liv. Målet är inte bara minskning av problem utan att leva ett rikt, värdefullt och meningsfullt liv.

Ett grundantagande inom ACT är att vi människor inte bara undviker sådant som faktiskt är farligt eller obehagligt vi undviker också tankar, känslor och minnen som är associerade med det farliga eller obehagliga. Det kallar vi "upplevelsebaserat undvikande" och det har visat sig vara en starkt bidragande orsak till nedstämdhet, ångest, smärta, depression osv.

Inom ACT arbetar vi med acceptans och mindfulness processer för att inte behöva reagera impulsivt på det vi känner och tänker utan istället kunna agera utifrån vad situationen kräver, vad som är bra för oss. Det kan vara lätt att fastna i grubbleri, känslor och upplevelser. Med hjälp av en ACT terapeut kan du lära dig att hantera dina tankar och känslor så att du inte behöver onödigt lidande.

ACT är uppdaterad som en evidensbaserad behandling för kronisk smärta, missbruk och depression enligt American Psychology Association (APA).