

Il Potere dell'Accettazione: "La terapia ACT nei pazienti con dipendenze patologiche"

Esploriamo l'efficacia della Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno (ACT) nel trattamento dell'abuso di sostanze e della dipendenza. Scopriamo come ACT può aiutare le persone a sviluppare flessibilità e abbracciare cambiamenti comportamentali positivi.





Una Revisione Narrativa:

L'ACT per il Trattamento delle Dipendenze

In questa revisione, sottolineiamo l'efficacia della Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno (ACT) nel campo degli abusi di sostanze e delle dipendenze.

Integrando accettazione, valori e metodi di cambiamento comportamentale, l'ACT offre un approccio promettente per superare la dipendenza da sostanze e costruire una vita più significativa.

L'importanza dell'ACT nel Consumo di Sostanze

Migliore Consapevolezza 🧠

L'ACT promuove la consapevolezza e l'autocoscienza nelle persone che lottano contro l'abuso di sostanze, permettendo loro di fare scelte consapevoli.

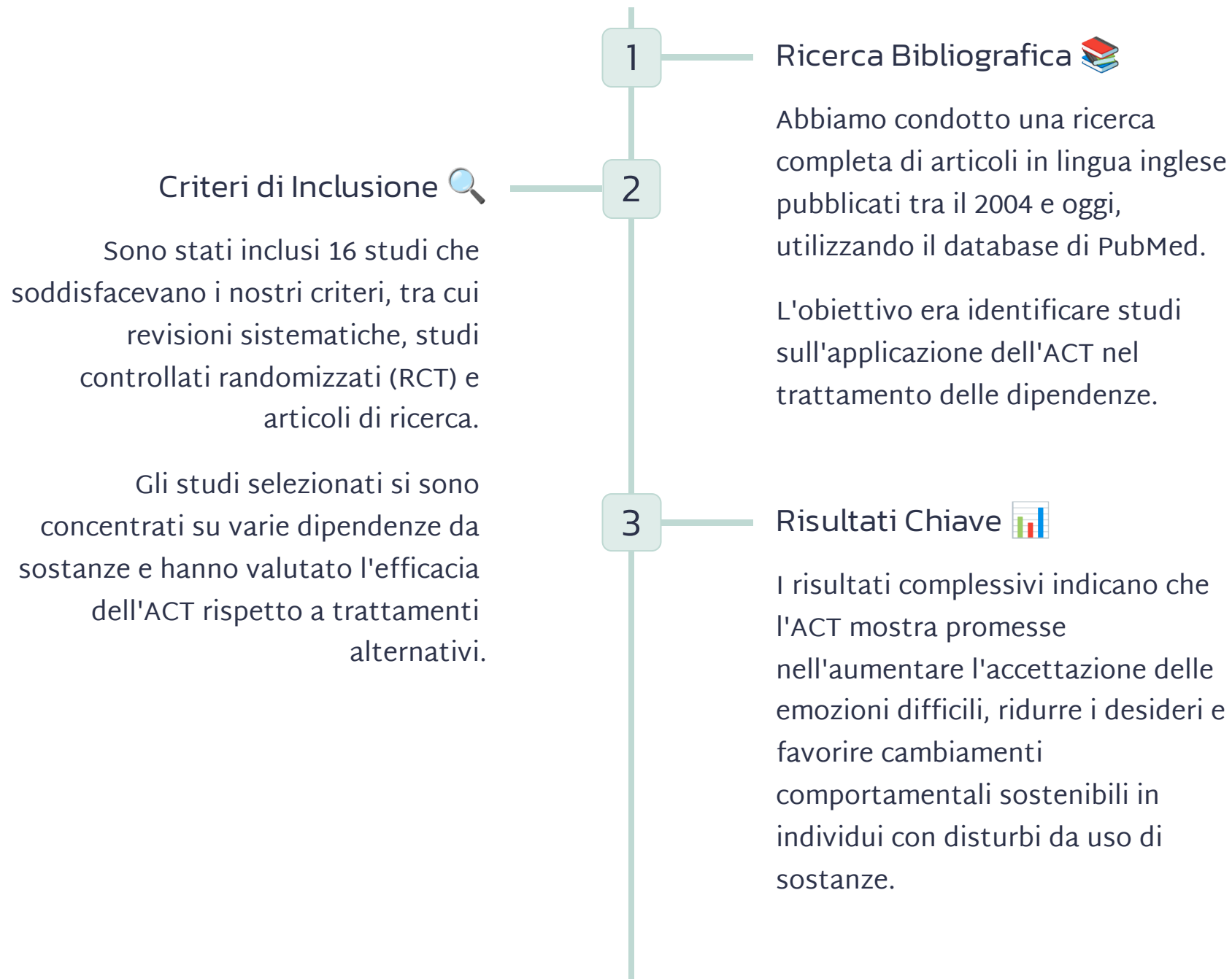
Accettazione e Impegno 💪

Abbracciando l'accettazione e impegnandosi nei valori personali, le persone possono distaccarsi da comportamenti autodistruttivi e muoversi verso un cambiamento duraturo.

Flessibilità Psicologica 🌟

L'ACT fornisce alle persone gli strumenti per affrontare in modo efficace emozioni difficili, desideri e pensieri negativi, conducendo a una maggiore flessibilità psicologica.

Esplorando la Metodologia di Ricerca



Risultati dello Studio

| Studio | Partecipanti | Trattamento | Risultati |
|------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Stott et al. (2012) | Pazienti con dipendenza da oppiacei | ACT vs. counseling | Maggiore tasso di disintossicazione con il trattamento ACT |
| López (2013) | Utenti di polisostanze | ACT vs. CBT | Il gruppo ACT ha mostrato tassi di astinenza più elevati |
| Menéndez et al. (2014) | Donne con poliabuso | ACT vs. CBT | Il gruppo ACT ha mostrato una riduzione della psicopatologia associata e una astinenza sostenuta |
| Beadman et.al (2015) | dipendenza da nicotina | ACT vs. strategie di regolazione emotiva | Sia l'ACT che le strategie di regolazione cognitiva hanno mostrato benefici simili |
| | | | |
| Azkhosh et al.(2016) | dipendenti da oppiacei | Act vs trattamento standard di 12 fasi | l'ACT aumenta significativamente la flessibilità psicologica rispetto al programma standard in 12 fasi nel processo di riabilitazione del tossicodipendente. |
| Amirian et al. (2018) | dipendenti da sostanze | Act vs intervento standard | Effetto significativo nella riduzione delle difficoltà di regolazione emotiva e l'aumento della tolleranza e una propensione verso la crescita emotiva per quanto riguarda il gruppo che ha ricevuto l'intervento basato sull'ACT. |
| Ehman e Gross (2018) | dipendenza da alcol | caso clinico | riduzione significativa del numero di episodi di consumo di alcol |
| Bricker et al., (2014) | dipendenza da nicotina | applicazione Smart Quiz VS programma di auto-apprendimento | I risultati hanno mostrato effetti preliminari positivi a favore della terapia ACT rispetto all'altro programma Web |
| Thekiso et al., (2015) | dipendenza da alcol | ACT VS al trattamento clinico usuale TAU | il gruppo ACT hanno riportato più giorni di astinenza da alcol |
| Harvey et al.,(2017) | dipendenza da alcol | ACT Vs intervento standard sul benessere psicologico. | il gruppo Act ha riportato una riduzione dell'uso di alcool che potrebbe essere attribuito allo sviluppo di una maggiore consapevolezza |
| (Bricker et al., 2014) | dipendenza da nicotina | ACT VS approcci terapeutici innovativi per cessazione del fumo, basati sul web | Il gruppo Act riporta una riduzione significativa nell'uso di nicotina rispetto all'altra gruppo |
| | | | |

Risultati Promettenti

I risultati degli studi mostrano che la terapia ACT è più efficace rispetto ad altre condizioni di confronto nel trattamento delle dipendenze. In particolare, l'ACT favorisce un migliore mantenimento dell'astinenza nel lungo termine e promuove cambiamenti comportamentali sostenibili.

L'ACT si concentra sull'accettazione degli stati emotivi difficili, riduce il desiderio compulsivo di sostanze e favorisce il raggiungimento di valori personali significativi. Questo approccio unico offre nuove strategie nel trattamento delle dipendenze.

Svelare il Potenziale dell'ACT

Mindfulness e Meditazione

Attraverso la pratica di mindfulness e meditazione, l'ACT aiuta le persone a coltivare una maggiore consapevolezza di sé, riducendo la dipendenza dalle sostanze come meccanismi di coping.

Vivere Secondo i Valori

L'ACT incoraggia le persone ad allineare i loro comportamenti con i loro valori fondamentali, promuovendo un senso di scopo e guidandoli verso una vita più appagante.

Libertà Potenziale

L'ACT permette alle persone di liberarsi dalle catene della dipendenza, sbloccando il loro vero potenziale di crescita personale e sociale verso la realizzazione.

L'ACT per l'Uso di Sostanze: Chiavi di Lettura

1

Promuovere l'Auto-Riflessione



L'ACT facilita l'introspezione e aiuta le persone a diventare più consapevoli dei loro pensieri, emozioni e comportamenti, promuovendo la crescita personale e la scoperta di sé.

2

Coltivare la Resilienza

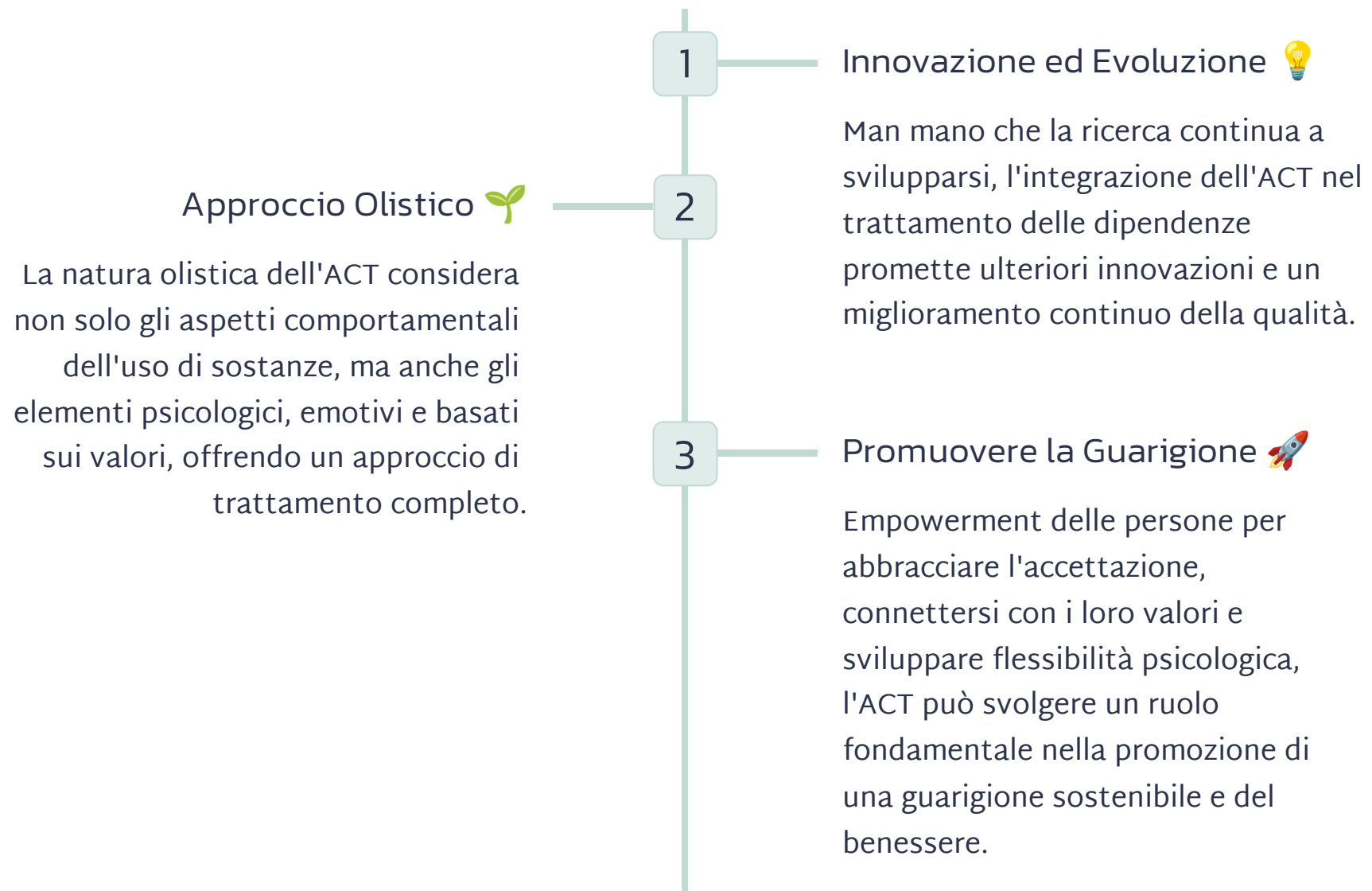
Sviluppando la flessibilità psicologica, le persone possono adattarsi meglio alle situazioni difficili, riducendo la probabilità di ricaduta e promuovendo una ripresa a lungo termine.

3

Promuovere un Cambiamento Duraturo

L'ACT enfatizza l'importanza di cambiamenti comportamentali sostenuti, aiutando le persone a costruire una solida base per una vita senza sostanze e appagante.

ACT: Modellare il Futuro del Trattamento delle Dipendenze



Conclusioni: L'ACT come Percorso verso la Libertà

La revisione della letteratura esistente dimostra il potenziale della Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno (ACT) nel trattamento della dipendenza da sostanze. Attraverso il suo approccio unico, che combina accettazione, consapevolezza e cambiamento comportamentale, l'ACT offre alle persone un percorso verso la libertà dalla dipendenza da sostanze e l'opportunità di condurre una vita appagante, basata sui propri valori.

Prospettive future e implicazioni

Anche se le prove attuali sono promettenti, ulteriori ricerche sono necessarie per stabilire l'efficacia a lungo termine dell'ACT nel trattamento delle dipendenze.

La continua esplorazione e il miglioramento dei protocolli ACT possono migliorare la loro applicabilità e impatto su popolazioni diverse.

Il futuro offre un enorme potenziale per l'ACT per plasmare il panorama del trattamento delle dipendenze da sostanze, offrendo speranza e trasformazione per coloro che ne hanno bisogno.

Riferimenti bibliografici

- Alan M. Gross is a professor of psychology at the University of Mississippi. His research interests are in the area of date rape, sexual aggression, and behavior disorders in children.
- American Psychiatric Association (2013) Manuale diagnostico e statistico della mente disturbo (5a ed) Arlington: pubblicazione psichiatrica americana.
- Anandi C. Ehman is a graduate student in the Clinical Psychology PhD program at the University of Mississippi. Her research interests are in the areas of sexual aggression, cyberbullying and cyberaggression, and victim blaming.
- Azkhosh M, Farhoudianm A, Saadati H, Shoaee F, Lashani L (2016) Confronto tra la terapia di gruppo di accettazione e impegno e i narcotici anonimi in 12 fasi nel processo di riabilitazione del tossicodipendente: uno studio controllato randomizzato.
- Bach B, Lockwood G, Young JE (2018) Un nuovo sguardo al modello di schema terapia: organizzazione e ruolo dei primi schemi disadattivi.
- Bailey K, Trevillion K, Gilchrist G (2019) Cosa funziona per chi e perché: una narrazione revisione sistematica degli interventi per ridurre il disturbo da stress post-traumatico e uso problematico di sostanze tra le donne con esperienze di violenza interpersonale. *J Subst Abus Treat.*
- Ball SA (2007) Confronto delle terapie individuali per pazienti dipendenti da oppioidi con disturbi di personalità. *J Disturbo personale.*
- Bowen S, Witkiewitz K, Clifasefi SL, Grow J, Chawla N, Hsu SH, Carroll HA, Harrop E, Collins SE, Lustyk MK, Larimer ME (2014) Efficacia relativa della consapevolezza basata prevenzione delle ricadute, prevenzione standard delle ricadute e trattamento come di consueto per la sostanza disturbi d'uso: uno studio clinico randomizzato.
- Bowen S, Witkiewitz K, Clifasefi SL, Grow J, Chawla N, Hsu SH, Carroll HA, Harrop E,
- Buckner JD, Zvolensky MJ, Ecker AH, Schmidt NB, Lewis EM, Paulus DJ, Lopez Gamundi P, Crapanzano KA, Bakhshaie J (2019) Cognitivo comportamentale integrato terapia per l'uso di cannabis in comorbidità e disturbi d'ansia: uno studio pilota randomizzato e controllato.
- Buckner JD, Zvolensky MJ, Ecker AH, Schmidt NB, Lewis EM, Paulus DJ, Lopez Gamundi P, Crapanzano KA, Bakhshaie J (2019) Cognitivo comportamentale integrato terapia per l'uso di cannabis in comorbidità e disturbi d'ansia: uno studio pilota randomizzato e controllato.
- Burke BL, Arkowitz H, Menchola M (2003) L'efficacia del colloquio motivazionale.
- Bricker J, Wyszynski C, Comstock B, Heffner JL. Studio pilota randomizzato e controllato di terapia di accettazione e impegno basata sul web per la cessazione del fumo. *Tob alla nicotina.*
- Byrne SP, Haber P, Baillie A, Costa DSJ, Fogliati V, Morley K (2019) Revisioni sistematiche della consapevolezza, dell'accettazione e della terapia dell'impegno per il disturbo da uso di alcol: dovremmo usare terapie della terza ondata.
- Grant, M.J., & Booth, A. (2009) A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information and Library Journal*, 26(2), 91-108.
- Collins SE, Lustyk MK, Larimer ME (2014) Efficacia relativa della consapevolezza basata prevenzione delle ricadute, prevenzione standard delle ricadute e trattamento come di consueto per la sostanza disturbi d'uso: uno studio clinico randomizzato.
- Grant S, Colaiaco B, Motala A, Shanman R, Booth M, Sorbero M, Hempel S (2017) Prevenzione delle ricadute basata sulla consapevolezza per i disturbi da uso di sostanze: una sistematica revisione e meta-analisi. *J Addict Med.*
- Greenhalgh, T., Thorne, S., & Malterud K. (2018). Time to challenge the spurious hierarchy of systematic over narrative reviews.
- Hayes SC (2016) Terapia dell'accettazione e dell'impegno, teoria della cornice relazionale e la terza ondata di terapie comportamentali e cognitive - articolo ripubblicato. *Comportamento L.* 47:869-885.
- Hayes SC, Levin M (2012) Consapevolezza e accettazione dei comportamenti di dipendenza: applicazione della CBT contestuale all'abuso di sostanze e alle dipendenze comportamentali. Oakland: Nuove pubblicazioni Harbinger.
- Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG (2012) Terapia dell'accettazione e dell'impegno: The processo e pratica del cambiamento consapevole (2a ed). New York: Guilford Press.
- Hofmann SG, Asnaani A, Vonk IJ, Sawyer AT, Fang A (2012) L'efficacia della terapia cognitivo comportamentale: una revisione delle meta-analisi.
- Horgan, S., Saab, M.M., Drennan, J., Keane, D., & Hegarty, J. (2023). Healthcare professionals' knowledge and attitudes of surgical site infection and surveillance: A narrative systematic review. *Nurse Education in Practice*, 69, 103637.
- Janson DL, Harms CA, Hollett RC, Segal RD (2019) Differenze tra uomini e donne riguardo ai primi schemi disadattivi in un campione clinico australiano adulto alcolodipendente. *Sostituire Uso improprio.*
- Kabat-Zinn J (2003) Interventi basati sulla consapevolezza nel contesto: passato, presente e fu tura. *Praticante di scienze psicologiche Clin.*
- Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Merikangas KR, Walters EE (2005) Prevalenza, gravità e comorbidità dei disturbi del DSM-IV a 12 mesi nella replica del National Comorbidity Survey. *Psichiatria dell'Arcigen.*
- Lanza PV, García PF, Lamelas FR, González-Menéndez A (2014) Terapia di accettazione e impegno rispetto alla terapia cognitivo comportamentale nel trattamento del disturbo da uso di sostanze con donne incarcerate.
- Lee NK, Cameron J, Jenne L (2015) Una revisione sistematica degli interventi per l'uso concomitante di sostanze e disturbi borderline di personalità. *Droga Alcol Rev.* 34:663-672. *J Clin Psicologo.*
- Roberts NP, Roberts PA, Jones N, Bisson JI (2016) Terapie psicologiche per il disturbo da stress post- traumatico e il disturbo da uso di sostanze in comorbidità. *Cochrane Database Syst Rev.*
- Roper L, Dickson JM, Tinwell C, Booth PG, McGuire J (2010) Schemi cognitivi disadattivi nella dipendenza da alcol: cambiamenti associati a un breve programma di astinenza residenziale.
- Smallwood RF, Potter JS, Robin DA (2016) Meccanismi neurofisiologici nella terapia di accettazione e impegno in pazienti dipendenti da oppioidi con dolore cronico. *Psichiatria Res Neuroimaging.* 250:12- 14.
- Stotts AL, Northrup TF (2015) La promessa delle terapie comportamentali di terza ondata nel trattamento dei disturbi da uso di sostanze.
- Svanberg G, Munck I, Levander M (2017) Terapia di accettazione e impegno per clienti istituzionalizzati per grave disturbo da uso di sostanze: uno studio pilota.
- Thekiso TB, Murphy P, Milnes J, Lambe K, Curtin A, Farren CK (2015) Terapia di accettazione e impegno nel trattamento del disturbo da uso di alcol e del disturbo affettivo in comorbidità: uno studio pilota di controllo.



Grazie per la vostra attenzione