

ACT

Acceptance and Commitment Therapy

Diasoversigt (60 sider)

OVERORDNET (2)

Kort fortalt/1 (3)

Hexaflexmodellen (4)

Hexaflexmodellen på dansk (5)

Kort fortalt/2 (6)

Navnet ACT (7)

Personer og litteratur (8)

Litteratur på dansk (9)

RFT (10)

Experiential avoidance (11)

FEAR (12)

Tilsammen... (13)

Klinisk (14)

Kliniske mål (15)

ACT-algoritmen 16)

Kliniske strategier (17)

HEXAFLEXEN, UDDYBET & ANVENDT (18)

Hexaflexens seks komponenter (19)

Kontakt med nuet (20-21)

Accept (22-23)

Defusion (24)

Selvet som kontekst (25)

- Bjergmeditation (26-28)

- Bjergmeditation, kort (29)

- Brug alternativt et træ... (30)

Værdier (31)

Forpligtende handling (32)

ACCEPT, UDDYBET & ANVENDT (33)

Lykkelængsel (34)

Nuancer af accept (35)

Uægte accept (36)

Accept ved eksistensen (37)

At kæmpe for kontrol (38)

Iagttagelse og beskrivelse (39)

Anerkend, accepter, handl med nærvær (40)

Tristhed (41)

Vrede (42)

Frygt, angst (43)

Skyld, skam (44)

Accept af forgængeligheden (45)

FORSKNING – tre reviews (46)

- Generelt (Öst, 2014) (47-52)

- Smerter (Veehof et al., 2016) (53-57)

- Angst (Swain et al., 2013) (58-60)

OVERORDNET

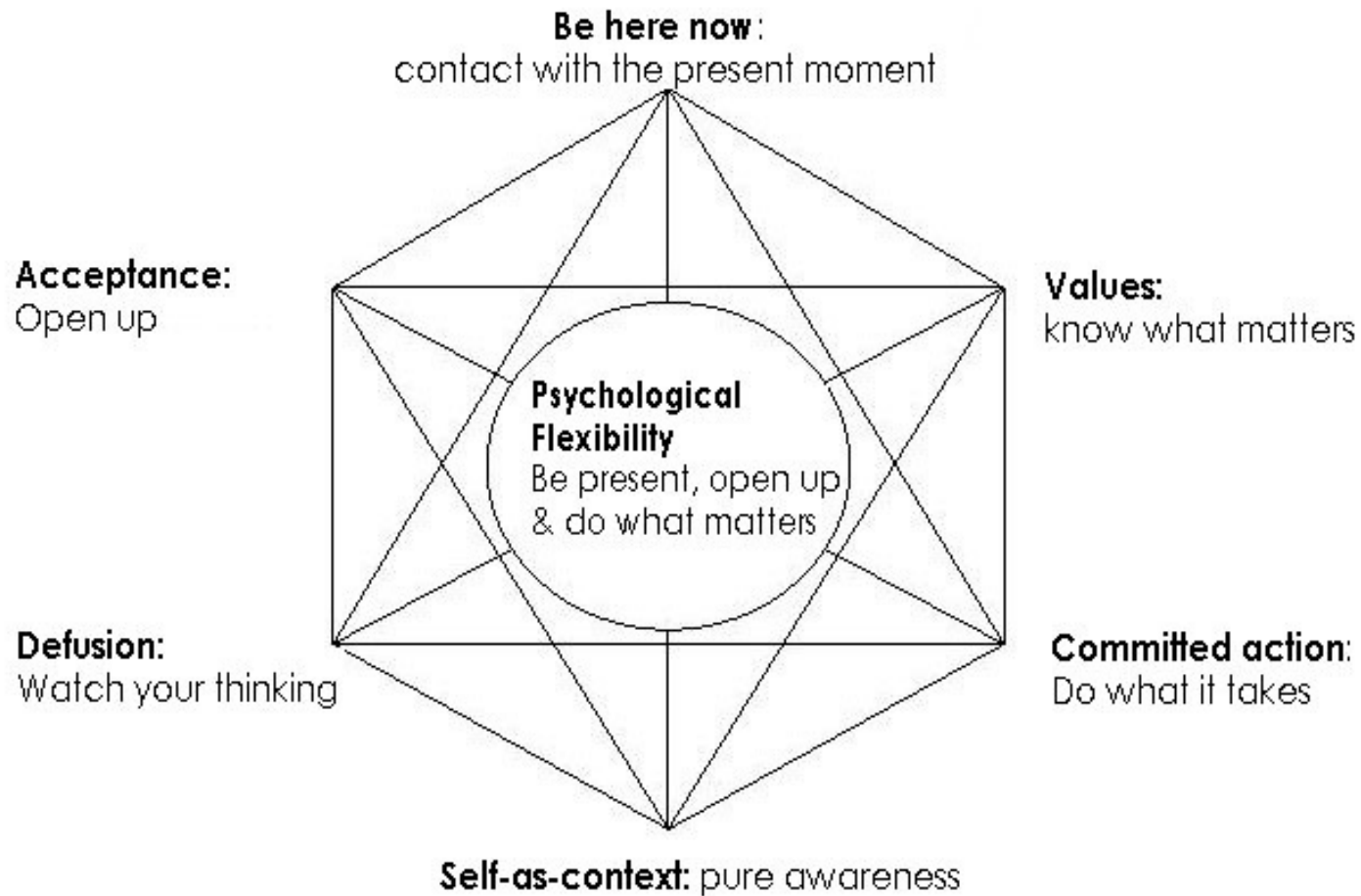
Kort fortalt/1

Den metodiske kombinationen af terapi og mindfulness er siden 00'erne blevet udviklet og udforsket meget. I udviklingen af *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) har Hayes, Strosahl og Wilson oprindeligt forholdt sig metodisk og reflekteret til buddhismens værdigrundlag, og de terapeutiske metoder er ikke i modstrid med mindfulness-praksisserne, som de benyttes i buddhismen (Hayes et al., 2002). Fung (2015) konstaterer, at ACT er i overensstemmelse med adskillige af de buddhistiske grundsætninger.

ACT bruger også en del teknikker fra kognitiv adfærdsterapi, men retningen indeholder også metoder til at inddrage klientens værdigrundlag. Inddragelsen af klienten har stor overensstemmelse også med humanistisk psykologi.

ACT har vist sig effektiv i behandlingen af kroniske smerter og tinnitus og tegner til også at have positive effekter i behandlingen af depression, angst, OCD, stress, misbrug og psykotiske symptomer (Öst, 2014). ACT er endnu så ung en retning, at der ikke kan konkluderes noget ud fra sammenligninger af ACT med andre behandlingsmetoder.

Hexaflex-modellen



Hayes, Luoma, Bond,
Masuda og Lillis, 2006.

ACT's HEXAFLEX model

En model for de positive psykologiske processer ACT forsøger at styrke



Grønlunds oversættelse i Rehabiliteringspsykologi, side 140, 2018.

Kort fortalt/2

ACT er en empirisk baseret psykologisk interventionsform, der bruger accept- og mindfulnesspraksisser til at skabe *psykologisk fleksibilitet*. Der er udviklet en såkaldt hexaflex, man arbejder sig rundt i (Hayes, Luoma, Bond, Masuda og Lillis, 2006). Det terapeutiske arbejde har til hensigt at skabe konstruktive, *værdibaserede*, bevidste og konkrete håndteringsstrategier, der fører til ændrede handlemønstre, i hexaflexen kaldet *forpligtende handling*.

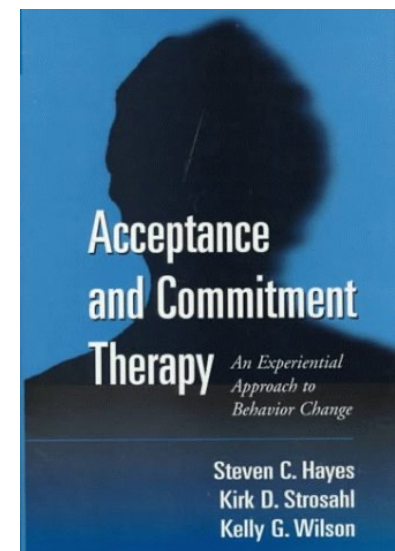
ACT opererer med en anden form for jeg end det sædvanlige inden for psykologien. Det kaldes i hexaflexen *Selvet som kontekst: Ren opmærksomhed*. Der er tale om en transcendent del, en form for ren bevidsthed, som ikke er truet af vanskeligt psykologisk indhold (Hayes, 2002; Elsass og Lhundup, 2011). ACT provokerer den traditionelle psykodynamiske tankegang ved at hævde, at indsigt og forståelse i form af en indre supervisor kan have en skadelig virkning, medmindre man "træder lidt til side", decentrerer og udvikler en holdning præget af *accept* (Elsass & Lhundrup, 2011, s. 173). I modsætning til traditionel terapi forsøger ACT således at "slå det begrebsliggjorte jeg ihjel" (op. Cit, s. 177). *Defusion: Watch your thinking* i hexaflexen oversættes bedst til: Uskadeliggøre eller desarmere. Det modsatte af defusion er fusion, der betyder sammensmeltning. Nogle gange kan det opleves som om, at man er smeltet sammen med sine ubehagelige tanker og følelser. Når man i mindfulness arbejder med defusion, arbejder man med at skabe en distance mellem sig selv og de tanker og følelser, man har. I ACT bruger man mentale praksisser, hvor man metaforisk forestiller sig bl.a. at sætte tankerne på forbisvævende skyer, eller man putter dem i kasser på et samlebånd. Man kan også arbejde kropsligt dermed ved at invitere svære minder, tanker og følelser ind, og man så arbejder kropsligt med at være såkaldt *ikke-reaktiv*, det vil sige man desarmerer eller kortslutter den automatiske forbindelse mellem tanke, følelse og kropslig reaktion.

Navnet ACT

- Navnet "ACT" er fremkommet af to primære budskaber:
 - At acceptere hvad der ligger uden for ens personlige kontrol (Acceptance)
 - Mens man engagerer sig i at gøre, hvad der skal til, for at ens livskvalitet øges (Commitment)
- ACT's bruges i forbindelse med en bred vifte af psykologiske problemer, og er særlig anvendelig over for patienter, som længe har haft psykologiske problemer

Personer & Litteratur

- Wilson, Strosahl & Hayes, 2004 (ny udgave, opr. 1999). *Acceptance and Commitment Therapy. An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press.
- Er udviklet fra midt 90'erne af Steven Hayes, Kelly Wilson og Kirk Strosahl og placeres blandt 3. generations kognitiv adfærdsterapi.
- Se ACT Danmarks hjemmeside: www.actdanmark.dk



Litteratur på dansk

- Kort: Camilla Grønlund (2012). ACT – Acceptance and Commitment Therapy. I Arendt, M. & Rosenberg, N. (Ed.), *Kognitiv Terapi – Nyeste udvikling* (pp. 486-506). Hans Reitzels Forlag. (21 sider)
- Uddybende: Susan Møller Rasmussen & Camilla Grønlund (2015). *Muligheder og metode i Acceptance and Commitment Therapy*. Frydenlund (bog, 243 sider).

RFT (Relational Frame Theory)

- ACT har pragmatismen (den funktionelle kontekstualisme) som videnskabsfilosofisk udgangspunkt og RFT som grundteori.
- RFT er en videnskabelig adfærdsanalytisk sprogteori.
- RFT søger at forstå sprog og kognitive processer fra et adfærdsteoretisk perspektiv og hjælper med at forstå baggrunden for psykopatologiske processer.
- I RFT forstås psykopatologi som fænomener, der udspringer af alment menneskelige verbale processer.

Experiential avoidance

(oplevelsesmæssig undgåelse)

- Forsøget på at reducere formidling eller hyppighed af indre uønskede, ubehagelige oplevelser (tanker, følelser, fornemmelser).
- Undgåelsens funktion er kontrol af indre uønskede tilstande, som ofte kan være destruktive og hindrende for livskvalitet i lange løb.

PROBLEMET I SIN ESSENS

FEAR

(Fusion Evaluation Avoidance Reasoning)

1. FUSION: At man ikke skelner mellem tanker og følelser om det oplevede og det direkte oplevede.
2. EVALUATION: Når man fusionerer tanker kan det forekomme at evalueringen faktisk eksisterer. I ACT arbejder ikke med selve evalueringen men med at bevidstgøre og ufordømmende iagttage de processer i sig selv.
3. AVOIDANCE (oplevelsesmæssig undgåelse): At aktivt, bevidst, målrettet arbejde på at ændre form, hyppighed og intensitet af uønskede indre tilstande – kognitivt, adfærdsmæssigt og følelsesmæssigt. Men: »Hvis du ikke vil have det, så lad det.«
4. REASONING (overdreven angivelse af grund): I ACT forsøger man at underminere overdrevne og hindrende årsagsforklaringer, man »er med det der der.«

PROBLEMET I SIN ESSENS

Tilsammen...

- Sammen resulterer disse i psykologisk infleksibilitet (en manglende evne til at gøre det, der vil være virksomt ift. opnåelse af værdirelaterede livsmål, og i stedet forsøge at løse problemer med ubehagelige indre oplevelser).

Klinisk

Gruppe eller individuel behandling

Generelt:

- Ikke-dømmende *observation* af følelser og tanker
- Uden at prøve at ændre eller undgå dem
- Identifikation af mål og *værdier*
- *Adfærd* ændres gradvist

Kliniske mål

- I ACT opfattes tanker og følelser som vigtige og som korrelerede til ydre adfærd, alt efter hvilken kontekst de opleves i – **KONTEKSTEN** er derfor det primære terapeutiske mål.
- De generelle kliniske mål:
 - Dels at svække det bogstavelige greb, som tankeindholdet kan have, og som sætter scenen for undgåelsesadfærd, og
 - dels at fostre en alternativ kontekst, hvori tanker og følelser kan opleves, således at den psykologiske fleksibilitet øges og klientens adfærd frisættes.

ACT-algoritmen

- A (Accept): Accept af tanker og følelser og villighed til at gøre plads til det, der viser sig på den indre scene
- C (Choose): Aktivt at vælge værdifulde livsretninger, som giver vitalitet, formål og mening
- T (Take action): At bringe adfærd i overensstemmelse med værdier, gøre det, der virker, og engagere sig i det

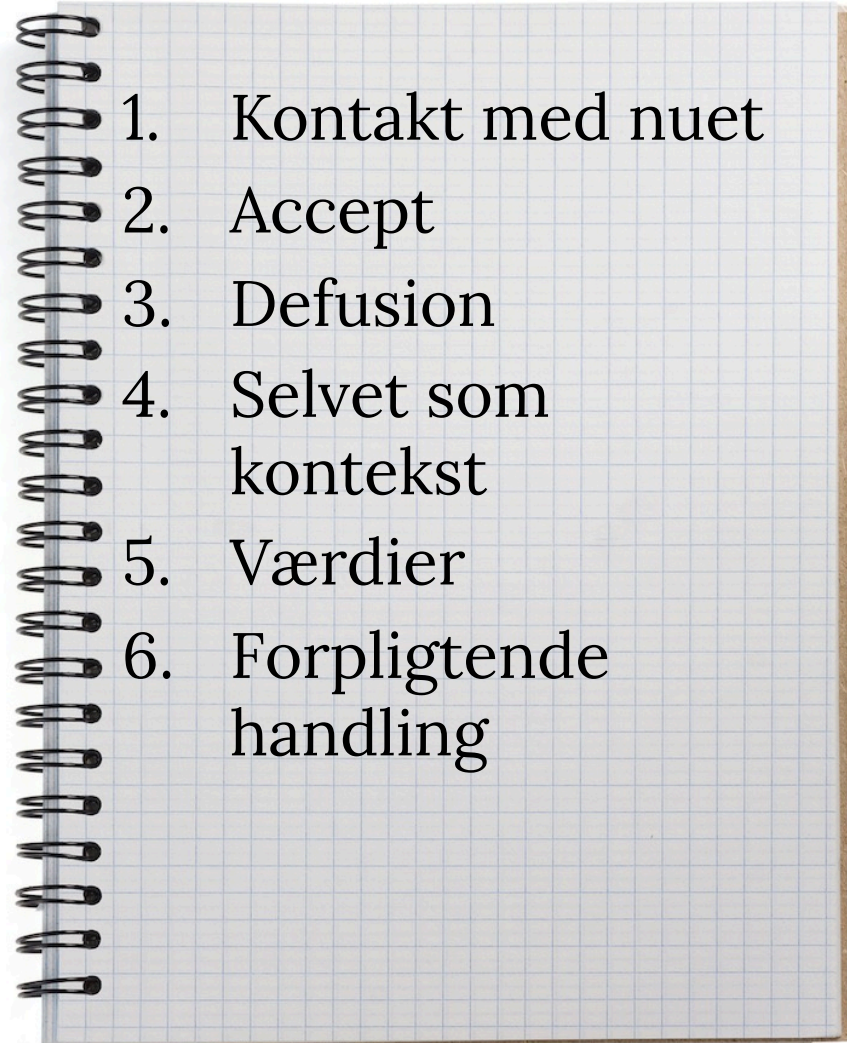
Kliniske strategier

1. Kreativ håbløshed: Konfrontere kontrol-dagsordenen.
2. Kontrollen (af indre tilstande) er problemet.
3. Villighed som alternativ – slip kampen: defusion, accept og kontakt med nuet.
4. Udvikling af/kontakt med det observerede jeg (self-as-context): adskillelse af tanker, følelser, kroglige fornemmelser, miljøet – og personen, som oplever det.
5. Kontakt med værdier udtrykt i fortløbende engagerede handlinger.

HEXAFLEXEN UDDYBET & ANVENDT

Hexaflexen

Seks komponenter for at udvikle psykologisk fleksibilitet



(ad 1) **Kontakt med nuet**

Opmærksom på hvad der sker her og nu

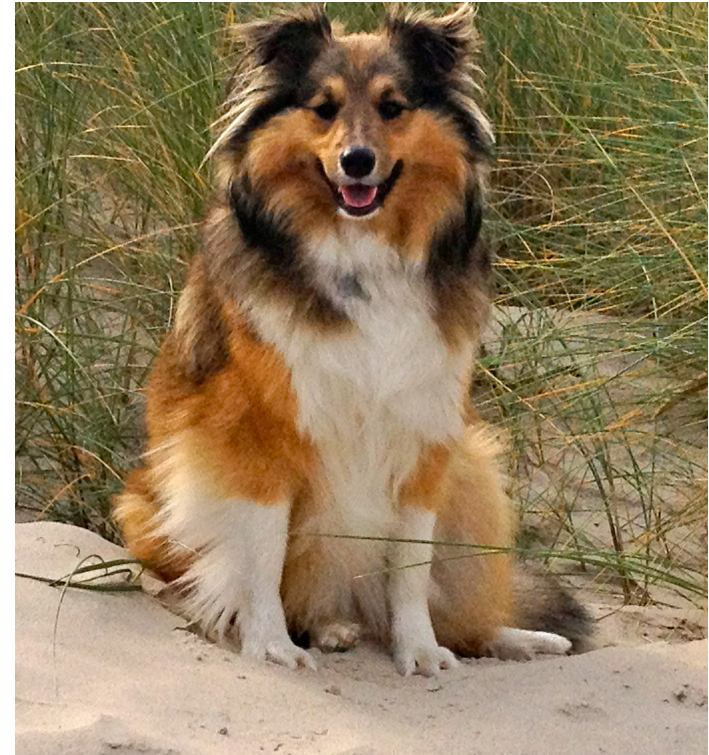
- Internt: fysiske fornemmelser, erkendelser, følelser..
- Eksternt: syn, lyd, duft...

Observer

- Beskriv registrerende uden fortolkning og følelser

Opmærksomhed er fleksibel

- Kan skifte ift intention



(ad 1) **Kontakt med nuet**

Sid stillede med lukkede øjne. Som impulserne opstår, mærk dem i forhold til følgende generelle kategorier:

- Følelser ("dette er en følelse")
- Tanker ("dette er en tanke")
- Fornemmelser
- Evaluering eller dømmende tanker
- Trang / drift
- Hukommelse ...mm.

ØVELSE



(ad 2) **Accept**

- Afstå fra at dømme hvad du observerer
- Lad være med at ændre eller forsøge at få det til at gå væk
- Tillad det at være som det er, også selvom det er ubehageligt
- Observer det tæt





(ad 2) Accept

Husk på et tidspunkt hvor du var ked af det, nervøs eller vred

- Husk på detaljerne så godt du kan

Fokuser på én af fornemmelserne du havde den gang

- Hjertebanken, svedige håndflader, følelser i maven?

Observer det tæt

Øv accept af det som det er

- Villighed, tilladelse

Skift til en anden fornemmelse, du har haft en gang.

(ad 3) Defusion; en strøm af blade

- Luk dine øjne
- Forestil dig siddende ved en smuk, langsomt bevægende strøm. Af og til falder et blad ned i strømmen og flyder forbi.
- Når en tanke kommer ind i sindet, forestil dig det er skrevet på et af bladene.
- Kig på at det flyder med strømmen.
- Når dit sind vandrer, læg mærke til det og vend tilbage.

Defusion: tillad bladene at flyde forbi

Fusion: at blive absorberet i disse tanker

(ad 4) **Selvet som kontekst**

Også kaldet transcendent selv-opmærksomhed

- At tage observationsperspektivet til dine oplevelser
- Opdage at du er særskilt fra dine tanker og følelser



- Du er konteksten eller pladsen, hvor dine tanker, følelser, fornemmelser kommer og går
- Du kan se dem som de kommer og går
- Du (observatøren) forbliver observatør

(ad 4) Bjergmeditation

- Luk dine øjne. Forestil dig, at du er et bjerg. Stabil, fast, stor, smuk, stærk
- Læg mærke til, hver dag er der sol og skyer, som "rejser" over himlen. Mønstre af lys, skygge, farve, forandres hele tiden
- Om natten rejser måne og stjerner over himlen. Konstant variation: lyst, mørkt, fuldmåne, halvmåne
- Læg mærke til sæson forandringerne. Sne, blade, blomster, fugle...



(ad 4) (Fortsat)

- Læg mærke til det skiftende vejr på hver årstid. Varmt, koldt, skyer, regn, sne, vind, storm
- Læg mærke til personer der kommer for at se bjerget. De siger bjerget er flot, majestætisk, inspirerende. De siger det er for koldt, for meget sne, for overskyet
- Bjerget fortsætter med at være fast, med at være sig selv. Uafhængig af de ændrede forhold, og af hvad folk siger



(ad 4) (Fortsat)

Dyrk bjergets kvaliteter

- Stabilitet, styrke, at være dig selv
- Selvom forhold hele tiden forandres

Vi har perioder med ro og storm, lys og mørke

Tanker, følelser og fornemmelser er ligesom vejret på bjerget

- Vi kan ikke ignorere vejret eller lade som om, at det ikke er der.
- Vi observerer vejret og accepterer det som det er.
- Bjerget er ikke vejret.
- Vejret kommer og går, bjerget forbliver.

Bjergmeditation, kort

Brug bjerget som billede for at hjælpe dig med at huske, hvad denne meditation drejer sig om.

Det er et opløftende billede, der skal opmuntre dig til at sidde tungt og urokkeligt som bjerget, have jordforbindelse, føle dig stor og ubevægelige i den stilling, du indtager.

Armene er bjergets skrånende sider, hovedet er bjergtinden, kroppen er storladet og majestætisk, som bjerge har det med at være.

Du sidder der i tavshed og er, som du er, ligesom bjerge, der også bare 'er der', ubevægelige af døgnets skiften fra dag til nat og vejrets og årstidernes skiften.

Bjerget har altid jordforbindelse, er altid tavst, altid smukt. Det er smukt blot ved 'at være', som det er uanset om nogen ser det eller ej, uanset om det er dækket af sne eller grønne skove, regnvåd eller indhyllet i skyer.

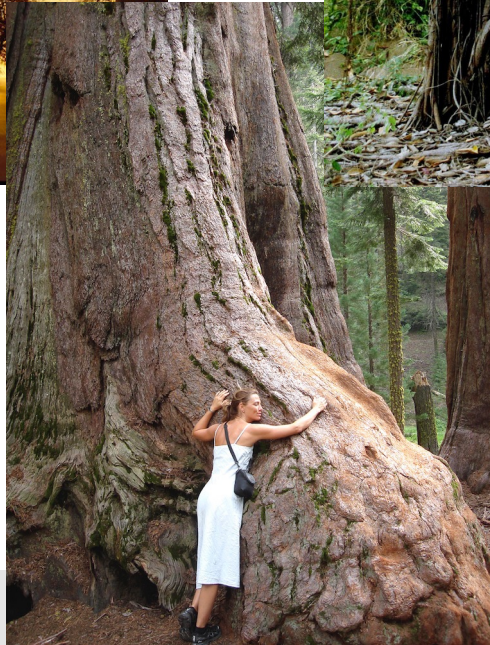
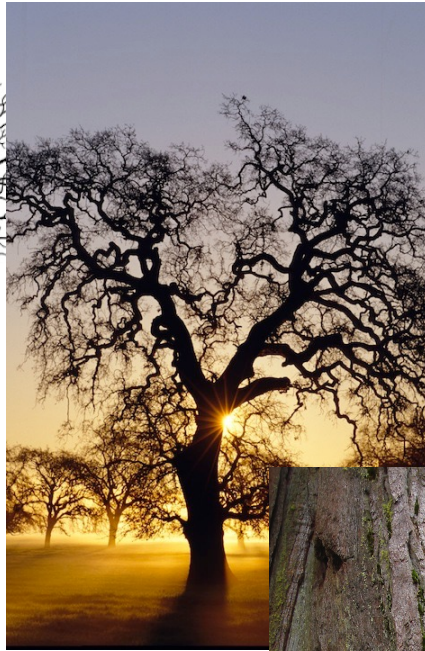
Dette billede kan nogle gange hjælpe dig til at huske din egen styrke og vilje.

Det kan minde dig om, at du kan opfatte nogle af de forandringer, du iagttager i din egen krop og bevidsthed som indre 'vejr'.

Bjerget kan huske dig på, at du kan forblive stabil og urørlig, når du konfronteres med kroppens og bevidsthedens 'stormvejr'.

(Efter inspiration fra Jon Kabat-Zinn, 2014 (s. 196-197))

Brug alternativt et TRÆ som metafor for Selvet



ØVELSE

(ad 5) Værdier

Forskellige tilgange:

- Hvem er du?
- Hvad er virkelig vigtigt?
- Hvad drømmer du om?
- Skriv din egen nekrolog...



(ad 6) Forpligtende handling



Hvilke forpligtende handlinger vil du gøre til næste gang vi ses?

Det skal være *lavpraktiske* handlinger, f.eks.: Når jeg bader, spiser, løber, samtaler, underviser, lægger mig til at sove på følgende måde...

ACCEPT UDDYBET & ANVENDT

Lykkelængsel

"Jeg mener at selve formålet med vores liv er at søge lykke. Det er klart. Enten man er religiøs eller ej, enten man tror på denne eller hin religion, søger vi alle noget bedre i livet. Så jeg tror, at al bevægelse i vores liv, er mod lykke."

Dalai Lama: Kunsten at leve lykkeligt

Men så risikerer vi paradoksalt nok aldrig at være tilfredse og accepterende det liv, vi har.

Nuancer af accept...

- Hvorfor lider vi?
- Velaftprøvede flugtmetoder er: Flugt eller undgåelse – for at blive lykkelig...
- Accept er at forlige sig med virkeligheden (jfr 'willfulness – willingness')
- Accept er ikke det samme som at kunne lide...
- Accept af omgivelserne...
- Accept af vores indre...
- Accept gennem handling – eller væren...

Se: Kåver, A. (2005) *Accept - At leve et liv, ikke vinde en krig.*

Uægte accept

- Læbernes bekendelse <-> "at sidde på sine hænder."
- Ja, men...
- Ja!
- Acceptere for alligevel at ville ændre det, der ikke står til at ændre.

Accept ved eksistensen

- Forgængeligheden
- Tiden – nutid, fortid, fremtid
- Kroppen – funktioner, smerter, sygdom, udseende
- Tanker, billeder, drømme
- Følelser – negative og positive
- Nødvendigheden af at handle
- Andre mennesker
- Kriser og andre vanskelige omstændigheder
- Hverdagen
- Natten og søvnløsheden
- Træthed
- Manglende evne til accept

At kæmpe for kontrol..

- ... kan være problemet, ikke løsningen...
- Acceptere – og samtidig forandre – er den mulige dialektik.
- Accept kan være forandringen i sig selv.
- Accepter også, når du ikke kan acceptere = respekter dig selv.
- Undvig ikke, flygt ikke, forvræng ikke, luk ikke af...

Iagttagelse og beskrivelse

Grundmodellen i alle øvelserne:

- Tre personer sammen.
- Person 1 iagttager indadvendt i 2-3 min.
- Person 1 beskriver i 10 min ad hoc sine iagttagelser (sidder med nedslået blik eller lukkede øjne). Person 2 (terapeuten) stiller udforskende spørgsmål.
- 10 min refleksion om opgaven. Især med fokus:
 - Hvornår blev det til analyse, fortolkning, styring?
 - Hvordan blev det drejet tilbage på sporet?
 - Hvad er fordele og ulemper ved en sådan forholdemåder til følelser?



Anerkend, accepter, handl med nærvær

Dyk ned i og erfar dit eget udtryk af:

- Tristhed
- Vrede
- Frygt & angst
- Skyld & skam

Udfør øvelsen med én følelse ad gangen efter grundmodellen.

En terapeut skal kende alle grundfølelser i sig selv godt og grundigt.



Tristhed

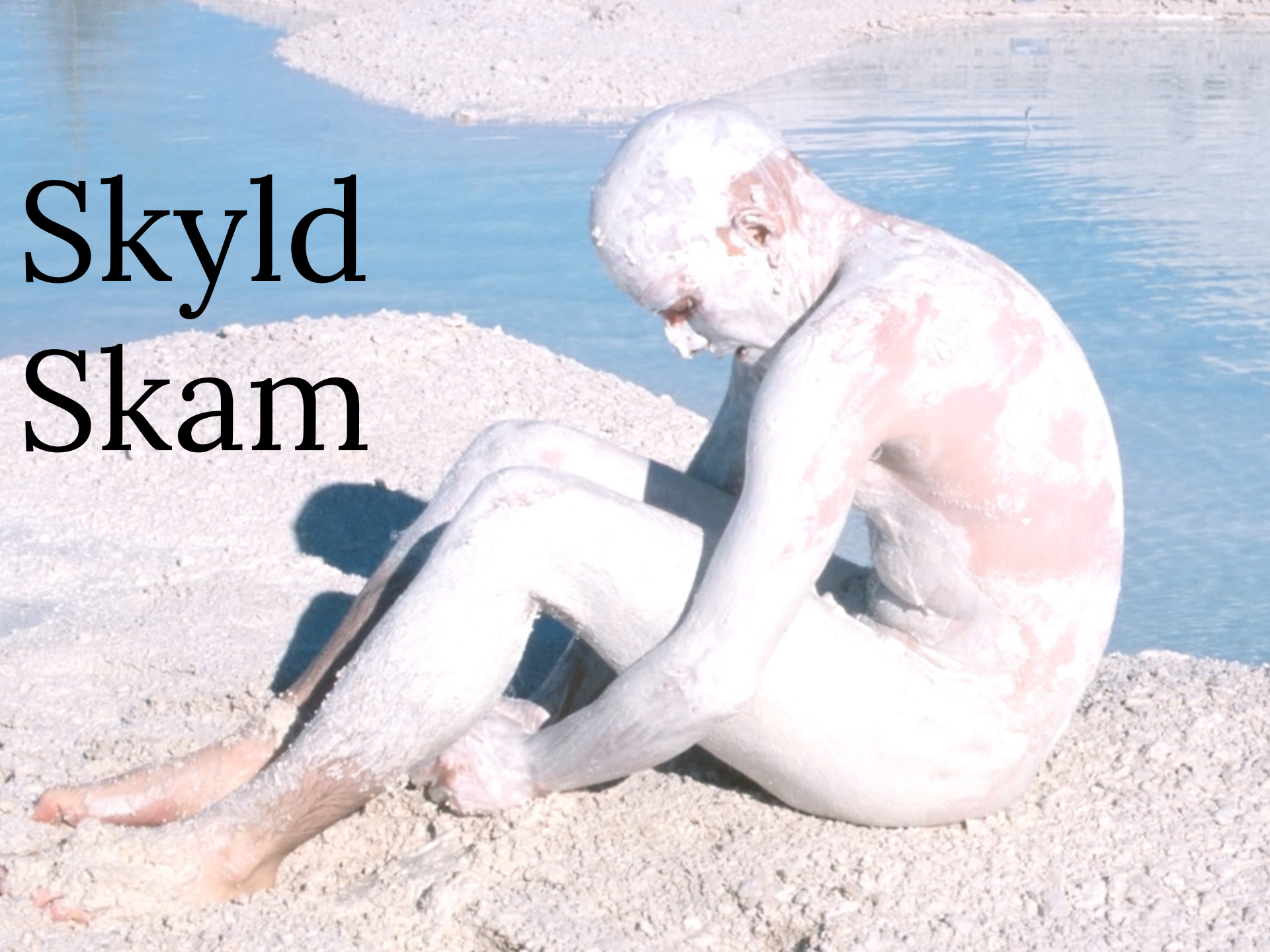


Vrede

Frygt
Angst



Skyld Skam



Accept af forgængeligheden



ØVELSE

FORSKNING

Tre forsknings-reviews:

1. Generelt (Öst, 2014)
2. Smerter (Veehof et al., 2016)
3. Angst (Swain et al., 2013)

1. Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105–121.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.07.018> [16 sider]

Evidens

- APA siger, at ACT har stor effekt i forhold til smerte og moderat effekt ift depression, psykotiske symptomer, tvangslidelser og generel angst.
- ACT kom på SAMHSA's liste over evidensbaserede behandlinger i 2011.

Status 2014

- Artiklen ønsker at lave update vedr. systematiske reviews og meta-analyser siden Öst, 2008.
- Sammenligne tidligere og senere studier, hvad angår metodisk stringens.
- Replicere Ruiz, 2012 sammenligning af ACT versus CBT.
- Evaluere evidensbaseringen for de forskellige lidelser.
- 60 studier = 4234 mennesker.
- 68% kvinder, gns.alder knap 40.

Problemer, bl.a.

- Effekt-størrelser
- Moderatorer (Kvinder, antal terapeuter, metodologisk kvalitet)
- Publikationsbias
- Metodologisk kvalitet, især hvad angår design. 1) TAU som sammenligning har fået væsentlig mindre behandling, TAU er mere usystematisk gennemført, og terapeut-forhold til behandling ikke dokumenteret.
- Manglende poweranalyser
- Der mangler kontrolgruppe til når to lige effektive (eller ineffektive) behandlinger er brugt.
- Upræcise diagnostiske inklusioner.

Konklusion (1)

- To summarize this review of the evidence-base I have to conclude that ACT is not yet a well-established treatment for any disorder.
- ACT is *probably (sandsynligvis)* efficacious for chronic pain and tinnitus,
- whereas it is *possibly (muligvis)* efficacious for depression, psychotic symptoms, OCD, mixed anxiety, drug abuse, and stress at work.
- Finally, ACT is *experimental* for nicotine dependence, borderline personality disorder, trichotillomania, epilepsy, overweight/obesity, diabetes, multiple sclerosis, and ovarian cancer.

Konklusion (2)

- Er ACT bedre end CBT? Ingen signifikant støtte herfor.
- ACT er endnu ikke en veletableret behandling for nogen sygdom.
- Se de 15 anbefalinger i artiklen for fremtidig forskning.

2. Veehof, M. M., Trompetter, H. R., Bohlmeijer, E. T., & Schreurs, K. M. G. (2016). Acceptance- and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic pain: a meta-analytic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(1), 5–31.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1098724>

Problemstilling

- 'Kniv og kemi' er ikke tilstrækkeligt til at fjerne smerter. Dette kalder på at inkludere psykosociale faktorer og behandlingsmetoder til at forbedre psykologiske og fysiologiske funktionsmåder.
- CBT (cognitive behaviour therapi) har moderat effekt.
- Accept- og mindfulnessbaserede metoder har vist sig at have effekt. Men hvor god?

Mål

- Update vedr. systematiske reviews og meta-analyser siden sidste i 2009 (Veehof et al, 2011).
- Udkomme: Smerteintensitet, depression, angst, smerte 'interference' (indblanden, gribe ind), handicap-grad, livskvalitet.
- 25 RCT'er = 1285 mennesker.
- ACT, MBSR, MBCT.

Konklusion (1)

- Accept- og mindfulnessbaserede interventioner kan, skønt ikke overlegne ift CBT, være et godt alternativ.
- **'Pain-interference'** bør være et mål, der inkluderes i smertestudier fremover. Kun fire studier havde det med, og forskningen behøver større præcision.
- Effektstørrelse for smerteintensitet lille. Smertekontrol er ikke primært mål, men måske kan hjernen påvirkes, hvilket kan ændre smerteoplevelsen. Indirekte smerteintensitetseffekt, hvis smerteimpulser ikke fortolkes som stressende og igangsætter fight-flight-mekanismen.
- **ACT havde væsentlig bedre effekt på depression og angst end MBSR og MBCT.**
- **De accept- og mindfulnessbaserede metoder har længerevarende effekter.**

Konklusion (2)

- Virkningsmekanismerne: I CBT: Ændring af tænkningen, især katastrofetænkning. I disse metoder: Graden af mindfulness og psykologisk fleksibilitet.
- Det anbefales at inkludere variabler / virkningsmekanismer fra både CBT og fra de accept- og mindfulnessbaserede metoder i fremtiden = mere mixede metoder.
- Brug af mobil-telefon-teknologi til daglige målinger bør bruges mere i fremtidig forskning.
- Nuværende studier har ikke beskæftiget sig med: Hvad virker for hvem?

3. Swain, J., Hancock, K., Hainsworth, C., & Bowman, J. (2013). Acceptance and commitment therapy in the treatment of anxiety: a systematic review. *Clinical psychology review*, 33(8), 965-978.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.07.002>

Problemstilling

- With a lifetime prevalence of approximately 17% among community-dwelling adults, anxiety disorders are among the most pervasive of contemporary psychiatric afflictions.
- Traditional Cognitive Behaviour Therapy (CBT) is currently the first line evidence-based psychosocial intervention for the treatment of anxiety.
- Previous research, however, has found that a significant proportion of patients do not respond to traditional CBT or exhibit residual symptomatology at treatment cessation.
- Additionally, there is a paucity of evidence among child populations and for the comparative effectiveness of alternative interventions.

Konklusion

- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) has a growing empirical base demonstrating its efficacy for an array of problems.
- A systematic review was conducted to examine the evidence for ACT in the treatment of anxiety. Thirty-eight studies met inclusion criteria (total n = 323). The spectrum of DSM-IV anxiety disorders as well as test and public speaking anxiety were examined.
- Studies were predominantly between-group design and case studies, with few employing control comparisons. Several methodological issues limit conclusions; however results provide preliminary support for ACT.
- The strongest evidence was found for mixed anxiety problems and SAD, these studies having the highest methodological rigour
- Larger scale, methodologically rigorous trials are needed to consolidate these findings.