

ΜΠΤ Κοινωνικής Ψυχιατρικής  
05-06-2021

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ  
ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΕ ΨΥΧΩΣΗ

Γεώργιος Αβραάμ

Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπευτής

Μ.Τ.Π στην Κοινωνική Ψυχιατρική

MA in Psychoanalysis

Υπ. Διδάκτορας Δ.Π.Θ

# Ψύχωση και οικογένεια

Παράγοντες της οικογενειακής ζωής που έχει βρεθεί ότι παίζουν ρόλο στην πορεία της σχιζοφρένειας

- ❑ Εκφραζόμενο συναίσθημα
- ❑ Συναισθηματικό κλίμα
- ❑ Επιβάρυνση

# Εκφραζόμενο Συναίσθημα

- Επικριτικά Σχόλια
  - Επιθετικότητα
  - Εγκαρδιότητα-ζεστασιά
  - Συναισθηματική Υπερεμπλοκή
  - Θετικά Σχόλια
- 
- Το εκφραζόμενο συναίσθημα αποτελεί αξιόπιστο προγνωστικό δείκτη της υποτροπής
  - Κάθε παράγοντας που θα μπορούσε να μειώσει το εκφραζόμενο συναίσθημα θα μπορούσε να μειώσει την πιθανότητα υποτροπής

# Σχέση σχιζοφρένειας και εκφραζόμενου συναισθήματος

## Ποσοστά υποτροπών από προοπτικές μελέτες

Ποσοστά υποτροπών (%)  
σε διάστημα 9 ή 12 μηνών

Υψηλό Ε.Σ. (%)    Χαμηλό Ε.Σ. (%)

Χώρα	Μελέτη	Υψηλό Ε.Σ. (%)	Χαμηλό Ε.Σ. (%)
Αγγλία	Brown et al., 1962	76	28
	Brown et al., 1972	58	16
	Vaughn and Leff, 1976	48	6
	MacMillan et al., 1987	68	41
	Tarrrier et al., 1988a	48	21
Ιταλία	Cazullo et al., 1988	63	27
Πολωνία	Rostworoska et al., 1987	60	9
Ελβετία	Barrrelet et al., 2004	33	0
Η.Π.Α.	Vaughn et al., 1984	56	17
	Moline et al., 1985	91	31
	Nuechterlein et al, 2006	37	0
	Karno et al, 1987	59	26
Ινδία	Leff et al, 2006	31	9
Αυστραλία	Vaughan et al, 2001	53	25

# Συναισθηματικό κλίμα της οικογένειας

- Αντικατοπτρίζει την πραγματική συμπεριφορά των μελών της οικογένειας και ειδικά των γονέων προς τον άρρωστο.
- Η μέτρησή του στηρίζεται στην άμεση παρατήρηση.
- Το αρνητικό συναισθηματικό κλίμα χαρακτηρίζεται από επικριτική διάθεση, τάση για ενοχοποίηση και παρεμβατικότητα.
- Δρά ως μη ειδικός στρεσογόνος παράγοντας και σε αλληλεπίδραση με άλλους παράγοντες επηρεάζει την κλινική πορεία της σχιζοφρένειας.

(Doane et al. 1985, Goldstein et al.1989, Altorfer et al. 2002)

# Επιβάρυνση της οικογένειας

Είναι η παρουσία προβλημάτων και δυσκολιών που επηρεάζουν την ζωή των μελών της οικογένειας και σχετίζονται με την ψυχική νόσο ή οφείλονται στην ψυχική νόσο ή προκαλούνται από τον ψυχικά άρρωστο

ή

οι επιπτώσεις από την συμβίωση με ένα ψυχικά άρρωστο μέλος της οικογένειας στον τρόπο ζωής και την υγεία των λοιπών μελών της οικογένειας

- Υποκειμενική επιβάρυνση
- Αντικειμενική επιβάρυνση

Leff 1990, 2004, 2007,  
Magliano et al. 1999, 2003, 2005

# Επιβάρυνση

- Επίδραση στην οικονομική κατάσταση της οικογένειας
- Καθημερινές δραστηριότητες
- Ελεύθερος χρόνος
- Υγεία μελών οικογένειας
- Συμπεριφορά μελών οικογένειας
- Άγχος, ένταση, ενοχή, κατάθλιψη, επίκριση, επιθετικότητα

# Stress και σχιζοφρένεια

## Θεωρία Ευαλωτότητας στο Στρες

Υπάρχουν 2 πηγές stress που έχει βρεθεί ότι παίζουν ρόλο στην πορεία της σχιζοφρένειας

- **Ενδοοικογενειακό**

ένταση μέσα στην οικογένεια, εκφραζόμενο συναίσθημα

- **Εξωοικογενειακό**

γεγονότα ζωής - αλλαγές

(Brown et al. 1970, J.Zubin & Spring, 1977, Nuechterlein & Dawson, 1984, Luc Ciompi, 2003)



# ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

Η οικογένεια αποτελεί το βασικό φυσικό υποστηρικτικό σύστημα για τον ασθενή που πάσχει από σχιζοφρένεια και σοβαρή ψυχική διαταραχή

Η οικογένεια μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στην πορεία και την εξέλιξη της νόσου

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

# Ψυχοεκπαίδευση

- Μια μη φαρμακευτική θεραπεία η οποία αποδέχεται τον κομβικό ρόλο των φαρμάκων και παρέχει με συστηματικό, δομημένο και διδακτικό τρόπο ενημέρωση σχετικά με την ασθένεια, ενσωματώνοντας ψυχοθεραπευτικές παραμέτρους με στόχο να βοηθήσει τους ασθενείς να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν καλύτερα την ασθένεια.

# Λόγοι που οδήγησαν στην ανάπτυξη των Ψυχοεκπαιδευτικών Παρεμβάσεων στην οικογένεια

- ❑ **Η οικογένεια αποτελεί ένα φυσικό υποστηρικτικό σύστημα.** Περίπου 65% των ασθενών με σχιζοφρένεια επιστρέφουν στην οικογένεια μετά το νοσοκομείο 92% στην Ελλάδα.
- ❑ **Έλλειψη συμμόρφωσης.** Οι περισσότεροι από τους μισούς ασθενείς με σχιζοφρένεια δεν παίρνουν καθόλου προληπτική αγωγή (Kane 1985, Kissling 1998,2003) με αποτέλεσμα τα πραγματικά ποσοστά υποτροπών να παραμένουν κοντά στο 50% (Gabel & Pietzcker 1985, Kissling 2003).
- ❑ **Ανάπτυξη κινημάτων οικογενειών.** Ανάγκη ενημέρωσης - Μείωση του στίγματος. Οικογένειες εκδήλωσαν την επιθυμία να συμμετέχουν ως σύμμαχοι στις θεραπείες που δίνουν έμφαση στη βιολογική βάση της σχιζοφρένειας, δεν κατηγορούν την οικογένεια για την εμφάνιση της νόσου και έχουν ως στόχο να υποστηρίξουν την οικογένεια και να την ανακουφίσουν από το βάρος της φροντίδας.
- ❑ **Εκφραζόμενο Συναίσθημα** Το στρεσογόνο οικογενειακό περιβάλλον (υψηλό ΕΣ) συμβάλλουν στην αύξηση της πιθανότητας υποτροπών .

# Οικογένειες

- Παρουσία έντασης
- Στρες
- Διαταραχές επικοινωνίας
- Δυσκολία επίλυσης προβλημάτων
- Έλλειψη κατανόησης φύσης ψυχικής διαταραχής
- Έλλειψη κατανόησης συνεπειών στη ζωή και τη λειτουργικότητα του ασθενή
- Στίγμα
- Περιορισμός επαφών έξω από τον οικ. κύκλο.

# Οικογένειες

Από έρευνες προκύπτει ότι οι οικογένειες με μέλος που πάσχει από σοβαρή ψυχική νόσο και ειδικά σχιζοφρένεια εκδήλωσαν επιθυμία να συμμετέχουν σε θεραπείες που:

- Δίνουν έμφαση στη βιολογική βάση της σοβαρής ψυχικής νόσου
- Δεν κατηγορούν τις οικογένειες για την εμφάνιση της νόσου
- Υποστηρίζουν την οικογένεια
- Ανακουφίζουν από το συναισθηματικό βάρος
- Ανακουφίζουν από το βάρος τη φροντίδας.

# ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- **Ενημέρωση**
- **Εκπαίδευση** για την απόκτηση ειδικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης του stress, βελτίωσης της επικοινωνίας και αποτελεσματικής επίλυσης των προβλημάτων
- **Υποστήριξη** για την αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης και του στιγματισμού

# Ειδικοί στόχοι

- Διευκόλυνση κατανόησης ψυχικής διαταραχής
- Αποκάλυψη και διόρθωση παρανοήσεων γύρω από τη ψυχική νόσο
- Μετάδοση γνώσεων για τις αιτίες, τη θεραπεία, την πορεία και την πρόγνωση της νόσου
- Μείωση των μη ρεαλιστικών προσδοκιών για πλήρη θεραπεία και ταχεία επάνοδο στο προνοσηρό επίπεδο λειτουργικότητας
- Επίτευξη συμμόρφωσης στη φαρμακευτική αγωγή και συνεργασία στη γενικότερη θεραπεία
- Ενίσχυση της αυτοαντιμετώπισης, να βοηθηθεί δηλαδή ο ασθενής και η οικογένεια να αποκτήσουν ενεργητικό ρόλο στην αντιμετώπιση της νόσου.



# ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

## ΣΤΟΧΟΙ

- ❖ Να δοθεί ένα σκεπτικό για τη θεραπεία

Να διευκολυνθεί η κατανόηση της συγκεκριμένης διαταραχής, της φαρμακευτικής θεραπείας και της ψυχοκοινωνικής αντιμετώπισης.

*«Όχι μόνο να γίνει καλά αλλά και να παραμείνει καλά»*

- ❖ Να ενισχυθεί η αυτο-αντιμετώπιση

Να βοηθηθεί ο ασθενής και η οικογένεια να αποκτήσουν ενεργητικό ρόλο στην αντιμετώπιση της ψυχικής νόσου.

*«Να γίνει ο ειδικός, να γίνει ο πρωταγωνιστής»*

- ❖ Να αναπτυχθεί θεραπευτική συμμαχία

Ο θεραπευτής παρουσιάζεται ως ένα υποστηρικτικό άτομο που είναι γνώστης της νόσου και της αντιμετώπισής της.

# Τύποι ψυχοεκπαιδευτικών επεμβάσεων στην οικογένεια

- Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που έχουν σχεδιαστεί κυρίως για να παρέχουν ενημέρωση για την ψυχική νόσο
- Παρεμβάσεις εκπαίδευσης σε δεξιότητες που έχουν σχεδιαστεί κυρίως για την ανάπτυξη δεξιοτήτων
- Υποστηρικτικές παρεμβάσεις που έχουν σχεδιαστεί κυρίως για να ενδυναμώσουν τη συναισθηματική ικανότητα της οικογένειας να αντιμετωπίζει το στρες
- Ολοκληρωμένες παρεμβάσεις που συμπεριλαμβάνουν την ενημέρωση, εκπαίδευση σε δεξιότητες και την υποστήριξη σε μια μόνη παρέμβαση

## Μοντέλα ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων σε οικογένειες που έχουν μέλος με σχιζοφρένεια

- Σε μεμονωμένη οικογένεια (Goldstein et al., 1978, Falloon et al., 1982, Hogarty et al., 1986, Terrier et al., 1988, Randolph et al., 1994)
- Σε μεμονωμένη οικογένεια και ομάδες συγγενών (Leff et al., 1982)
- Σε ομάδες συγγενών (Leff et al., 1989)
- Σε παράλληλες ομάδες ασθενών και ομάδες συγγενών (Kissling, 1994)
- Σε ομάδες πολλαπλών οικογενειών (McFarlane et al., 1995, 2004)

- Σε ασθενείς με σχιζοφρένεια πρόσφατης έναρξης πιο κατάλληλες οι ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις σε μεμονωμένη οικογένεια.
- Οι οικογένειες των χρόνιων ασθενών απαντούν καλύτερα στις ομαδικές ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις (ομάδες)

# Κοινά σημεία των επιτυχών παρεμβάσεων στις οικογένειες που έχουν μέλος τους με σχιζοφρένεια

- Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα
  - Έμφαση στη θεραπευτική και προληπτική αξία των φαρμάκων
  - Εκπαίδευση στην επίλυση προβλημάτων
  - Εκπαίδευση σε τεχνικές αντιμετώπισης του stress
  - Βελτίωση της ενδοοικογενειακής επικοινωνίας
  - Μείωση του υψηλού εκφραζόμενου συναισθήματος
  - Μείωση των μη ρεαλιστικών προσδοκιών
  - Διεύρυνση του κοινωνικού υποστηρικτικού δικτύου
- (Falloon et al., 2005)

# ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΜΟΝΤΕΛΟ ΙΑΝ R.H. FALLOON

## Περιλαμβάνει:

- Εκπαίδευση για τη νόσο
- Εκπαίδευση σε δεξιότητες επικοινωνίας
  - Πώς να εκφράζουμε θετικά συναισθήματα
  - Πώς να εκφράζουμε αρνητικά συναισθήματα
  - Πώς να ζητάμε κάτι με θετικό τρόπο
  - Ενεργητική ακρόαση
- Εκπαίδευση στην επίλυση προβλημάτων και την επίτευξη στόχων

# ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

- α) Διάρκεια της συνεδρίας                      Περίπου μία ώρα.
- β) Παρακολούθηση                Όλα τα μέλη της οικογένειας αναμένεται να παρακολουθούν τη συνεδρία.
- γ) Τόπος                                    Στο σπίτι της οικογένειας.
- δ) Διάρκεια της επαφής και αριθμός συνεδριών                      Η επαφή διατηρείται για δύο τουλάχιστον χρόνια. Συνήθως απαιτούνται 10-12 συνεδρίες (μια συνεδρία ανά βδομάδα), που ακολουθούνται από 1 συνεδρία ανά δεκαπενθήμερο για 6-9 μήνες και 1 συνεδρία το μήνα τους υπόλοιπους μήνες.

# ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

1. Συνάντηση με την οικογένεια
2. Θεραπευτικό συμβόλαιο με την οικογένεια
3. Συμπεριφορική εκτίμηση του κάθε μέλους της οικογένειας
4. Εκτίμηση της οικογένειας συνολικά στην επικοινωνία και τη δυνατότητα επίλυσης προβλήματος
5. Διατύπωση από το Θεραπευτή των δυνατοτήτων, προβλημάτων και στόχων της οικογένειας
6. Θεραπευτική παρέμβαση
  - 6α. Εκπαίδευση σχετικά με τη νόσο
  - 6β. Εκπαίδευση σε δεξιότητες επικοινωνίας
  - 6γ. Επίλυση προβλήματος
7. Αναμνηστικές συνεδρίες



# 1. ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΜΕΡΟΣ 1: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

ΜΕΡΟΣ 2: ΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

Όνομα της Νόσου: \_\_\_\_\_

Πως λέγεται: Τι καταλαβαίνετε εσείς για το πρόβλημα:

Αιτία /ες: \_\_\_\_\_

Βλαπτικοί παράγοντες:

Ευεργετικοί παράγοντες:

Τι νομίζετε ότι θα γίνει με το πρόβλημα: \_\_\_\_\_

Φαρμακευτική αγωγή. Είδος: \_\_\_\_\_

Οφέλη: \_\_\_\_\_

Παρενέργειες ή ανεπιθύμητες ενέργειες: \_\_\_\_\_

Ιστορικό συμμόρφωσης στη φαρμακοθεραπεία: \_\_\_\_\_

ΜΕΡΟΣ 3: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ & ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ από τη νόσο

Κύριες Δυσκολίες: \_\_\_\_\_

Τρόποι αντιμετώπισης των δυσκολιών: \_\_\_\_\_

Βάρος από τη νόσο: \_\_\_\_\_

Αν τα λάβετε όλα υπόψη σας, πόσο σας επιβαρύνει ο ασθενής/η ή η ασθένεια:

ΜΕΡΟΣ 4: ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΕΝΙΣΧΥΣΕΩΝ

ΜΕΡΟΣ 5: ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΙΧΟΙ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

ΜΕΡΟΣ 6: ΑΛΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

## 2. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

# Δομή κάθε συνεδρίας

Κάθε συνεδρία αποτελείται από 4 μέρη:

1. Εκτίμηση της προόδου και σύντομη ανασκόπηση των προβλημάτων.
2. Ανασκόπηση του έργου που είχε ανατεθεί για το σπίτι στο τέλος της προηγούμενης συνεδρίας. Αυτό περιλαμβάνει επανάληψη των όσων διαδραματίστηκαν στο σπίτι κατά την εκτέλεση του έργου που είχε ανατεθεί.
3. Εκμάθηση της δεξιότητας: Τα μέλη της οικογένειας θα λάβουν οδηγίες, θα χρησιμοποιήσουν τη μίμηση προτύπου, την πρόβα συμπεριφοράς και θα δοθεί επανατροφοδότηση για να ενισχυθούν στη βελτίωση των δεξιοτήτων τους.
4. Ανάθεση έργου για το σπίτι: Συγκεκριμένο έργο θα ανατεθεί για να βοηθηθούν τα μέλη της οικογένειας να κάνουν πρακτική εξάσκηση στις δεξιότητες στην καθημερινή τους ζωή.

# ΔΟΜΗ ΚΑΘΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

1. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΟΥ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ (2 - 5 λεπτά)

2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ (5 - 10 λεπτά)

3. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΘΕΣΗΣ ΕΡΓΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ (5 - 10 λεπτά)

- αναφορές στο **Φύλο Θεραπευτικών Σημειώσεων** για τις δεξιότητες που αναπτύχθηκαν

- επανάληψη σ' αυτή τη φάση της συνεδρίας των δεξιοτήτων που αναπτύχθηκαν

4. ΕΠΑΝΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΩΝ ΕΛΕΙΨΕΩΝ - ΑΔΥΝΑΜΙΩΝ (5- 10 λεπτά) :

- ειδικές συμπεριφορικές στρατηγικές

- αντιμετώπιση κρίσης: μέθοδος επίλυσης προβλήματος

5. ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (20 - 30 λεπτά)

- σκεπτικό

- ανασκόπηση του επιπέδου των δεξιοτήτων

- καθορισμός των συστατικών στοιχείων κάθε δεξιότητας

- επίδειξη της χρήσης της δεξιότητας

- εκμάθηση της δεξιότητας μέχρι να επιτευχθεί επαρκής επίδοση

6. ΑΝΑΘΕΣΗ ΕΡΓΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ (5 - 10 λεπτά)

- σκεπτικό

- εξήγηση των **Φύλων Θεραπευτικών Σημειώσεων / Φύλων Υπενθύμισης**

- οικογενειακή συνάντηση

7. ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΛΤΙΩΝ ΤΩΝ ΙΣΤΟΡΙΚΩΝ (5-10 λεπτά, μετά τη συνεδρία)

## Συνάντηση της οικογένειας

Εκτός από τις θεραπευτικές συνεδρίες, κανονίζεται μια τακτή, εβδομαδιαία, συνάντηση όλων των μελών της οικογένειας, διάρκειας μισής ώρας.

Ο στόχος είναι να συζητήσει η οικογένεια τους στόχους και τα προβλήματα όλων των μελών της και να χρησιμοποιηθούν οι δεξιότητες στην επικοινωνία και την επίλυση προβλήματος που διδάχτηκαν στις συνεδρίες.

Διευκολύνεται έτσι η οικογένεια να υιοθετήσει τη βελτιωμένη πλέον μέθοδο επίλυσης προβλήματος στην καθημερινή τους ζωή.

# Πώς :

- Να μιλάμε σε απλή, κατανοητή, εύληπτη, **ανθρωποκεντρική γλώσσα**
- Να αποφεύγουμε ταμπέλες και χαρακτηρισμούς
- Να εξατομικεύουμε
- Να χρησιμοποιούμε παραδείγματα, σχεδιαγράμματα, εικόνες
- Να προκαλούμε τη συζήτηση
- Να απαντάμε σε ερωτήσεις
- Να εξηγούμε την ιατρική ορολογία / το ρόλο των φαρμάκων
- Να «δουλεύουμε» με ενημερωτικά φυλλάδια
- Να αφήνουμε παράθυρο στην ελπίδα

- Τι είναι συμβουλευτική

Πρόκειται για μια έννοια όχι και πολύ ξεκάθαρη, καθώς αφορά ένα σύνολο από δεξιότητες που εφαρμόζονται σε συγκεκριμένα επαγγελματικά πλαίσια. Σύμφωνα με τον Βρετανικό Σύλλογο Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας (BACP): «Ο όρος ‘συμβουλευτική’ συμπεριλαμβάνει την εργασία με άτομα και με σχέσεις, η οποία μπορεί να συνδέεται με την ανάπτυξη, την υποστήριξη κρίσεων, να είναι ψυχοθεραπευτική, καθοδηγητική ή να έχει στόχο την επίλυση προβλημάτων ... Η συμβουλευτική έχει σκοπό να δίνει στον ‘πελάτη’ μια ευκαιρία να εξερευνήσει, να ανακαλύψει και να αποσαφηνίσει τους τρόπους που θα του παράσχουν μια ζωή πιο ικανοποιητική και δημιουργική.»

## ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- Α) **ενσυναίσθηση**: το να μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου
- Β) **γνησιότητα**: το να μπορούμε να συμπεριφερθούμε με τρόπο αυθεντικό, ζεστό και ανθρώπινο, χωρίς να υποκρινόμαστε
- Γ) **αποδοχή χωρίς όρους**: το να μπορούμε να αποδεχτούμε κάποιον χωρίς να ασκούμε κριτική και χωρίς να θέτουμε τους δικούς μας συγκεκριμένους όρους γι' αυτό.



# ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

- **1 Ανατροφοδότηση**

Ο όρος είναι μια μετάφραση του αγγλικού feedback (σπανιότερα λέγεται και ανάδραση). Δεν έχει να κάνει με τον κριτικό σχολιασμό αλλά με παρατηρήσεις αξιόπιστες, συγκεκριμένες και με στόχο την υποβοήθηση του συμβουλευόμενου και όχι τον υποβιβασμό του. Παράδειγμα ανατροφοδότησης: «παρατηρώ ότι, όποτε αναφέρεσαι στον πατέρα σου, χτυπάς νευρικά το πόδι σου».

- **2 Ενεργητική ακρόαση**

Η ενεργητική ακρόαση αφορά την πολύ προσεκτική ακρόαση και την υψηλή συγκέντρωση από την πλευρά του συμβούλου. Ο σύμβουλος οφείλει να παρατηρεί τον συμβουλευόμενο, να ακούει προσεκτικά, να δείχνει το ενδιαφέρον του με διάφορους τρόπους (νεύματα, επιφωνήματα, βλεμματική επαφή, σωστή στάση σώματος που υποδηλώνει ενδιαφέρον και προσήλωση) και ταυτόχρονα να κατανοεί όσα λέει ο συμβουλευόμενος.

# ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

- **3 Αντανάκλαση**

Η αντανάκλαση έχει να κάνει με το καθρέπτισμα της παρουσίας του συμβουλευόμενου με στόχο τη βελτίωση της επικοινωνίας και την ενθάρρυνση του συμβουλευόμενου να μιλήσει κι άλλο. Η χρήση της αντανάκλασης ενδέχεται να φανεί παράξενη και να κάνει κάποιον επιφυλακτικό στη χρήση της. Αν όμως γίνει σωστά, χωρίς επιτήδευση και υπερβολές, διευκολύνει πολύ την επικοινωνία και την εγκαθίδρυση μιας θεραπευτικής σχέσης.

- **4 Ελάχιστη Ενθάρρυνση**

Ως ελάχιστη ενθάρρυνση (minimal responses) εννοούμε τα εξωγλωσσικά ή γλωσσικά στοιχεία τα οποία έχουν ως στόχο να ενθαρρύνουν με τρόπο διακριτικό τον συμβουλευόμενο να μιλήσει χωρίς να τον διακόψει. Παραδείγματα ελάχιστης ενθάρρυνσης είναι τα νεύματα, σύντομες λέξεις (π.χ. «ναι;») ή διάφορα επιφωνήματα (π.χ. «χμμ»).

# ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

- **5 Παράφραση**

Παράφραση είναι η επαναδιατύπωση όσων είπε ο συμβουλευόμενος. Ο σύμβουλος δηλαδή επαναλαμβάνει με δικά του λόγια αυτά που άκουσε. Η παράφραση έχει ως στόχο να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να αναδομήσει τη σκέψη του. Επίσης βοηθά να γίνει σαφές ότι ο σύμβουλος κατανόησε τι άκουσε και δεν τα παρερμήνευσε.

- **6 Ανακεφαλαίωση**

Όπως η παράφραση, έτσι και η ανακεφαλαίωση εξυπηρετεί το να γίνει αναδόμηση της σκέψης του συμβουλευόμενου και να αποσαφηνιστεί ότι ο σύμβουλος κατανόησε σωστά τα λεγόμενά του. Η ανακεφαλαίωση συνήθως γίνεται αραιότερα (π.χ. στο τέλος της συνεδρίας) και αποτελεί την περίληψη της ουσίας της συνεδρίας. Συχνά μπορεί να δώσει το έναυσμα για το κλείσιμο της συνάντησης και ακόμα και για τη θεματολογία της επόμενης συνάντησης.

# ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

- **7 Ερμηνεία**

Η τεχνική αυτή χρειάζεται να χρησιμοποιείται με ιδιαίτερη προσοχή και χρειάζεται ιδιαίτερες γνώσεις και εξάσκηση, για να γίνει επιτυχημένα. Ο σύμβουλος προσπαθεί να κατανοήσει τους λόγους και τα κίνητρα μιας συμπεριφοράς, τις βαθύτερες ρίζες μιας σκέψης, ακόμα και υποσυνείδητες ορμές που υποκινούν κάτι, π.χ. «μήπως ο καθηγητής αυτός σου θυμίζει τον πατέρα σου, γι' αυτό φαίνεται ότι 'βγάζεις' τόσο θυμό απέναντί του;». Η ερμηνεία δε θα πρέπει ποτέ να γίνεται με απόλυτη σιγουριά αλλά με επιφύλαξη και με τρόπο υποθετικό και όχι προκλητικό ή υποτιμητικό προς τον συμβουλευόμενο.

## Σφάλματα στην χρήση δεξιοτήτων

- 1. Όταν ελέγχουμε την αυθόρμητη έκφραση των συναισθημάτων.
- 2. Όταν ασκούμε κριτική όταν κάτι δε συμφωνεί με τα δικά μας πρότυπα και αξίες.
- 3. Όταν προβαίνουμε σε ηθικολογία και κήρυγμα αντί να αποδεχτούμε την άποψη που ακούμε.
- 4. Όταν συμφωνούμε υπερβολικά και είμαστε πολύ συγκαταβατικοί.
- 5. Όταν κάνουμε υποδείξεις για συμπεριφορά ή έχουμε την τάση να καθοδηγούμε τον συμβουλευόμενο.
- 6. Όταν είμαστε υπερβολικά αισιόδοξοι, χωρίς όμως να υπάρχει ρεαλιστικό υπόβαθρο («όλα θα πάνε μια χαρά»).
- 7. Όταν δίνουμε μια συμβουλή για υιοθέτηση μιας πολύ συγκεκριμένης λύσης.
- 8. Όταν κάνουμε υπερβολικά πολλές ερωτήσεις, που κάνουν κάποιον να νιώσει κατηγορούμενος, απολογητικός και υπό ανάκριση.
- 9. Όταν ενθαρρύνουμε την εξάρτηση και την ανάγκη του άλλου ατόμου για καθοδήγηση.
- 10. Όταν προβαίνουμε σε κολακεία και καλόπιασμα.

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ

- Τι είναι σχιζοφρένεια
- Συμπτώματα
- Πορεία
- Πρόγνωση
- Πρόδρομα σημάδια της υποτροπής
- Αιτιολογία
- Ο ρόλος του στρες
- Ο ρόλος της κληρονομικότητας
- Ο ρόλος της οικογένειας
- Θεραπεία
- Ο ρόλος των φαρμάκων
- Το μοντέλο του σακχαρώδη διαβήτη
- Χρονιότητα
- Άλλες θεραπευτικές παρεμβάσεις
- Ζωή στην κοινότητα
- Εργασία

Διαίτημα  
ΟΛΙΓΩΝ ΛΕΙΠΤΩΝ

Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις  
Συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας στη  
ψύχωση



Ερευνητικό Πανεπιστημιακό  
Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής



Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις  
Συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας στη ψύχωση

Θεραπευτές

Γεώργιος Αβραάμ  
Ψυχίατρος

Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών ο "Ευαγγελισμός"

Εύα Συγγελάκη  
Ψυχολόγος, MSc, PhD.

# Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις Συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας στη ψύχωση

## Οικογένεια

- 3μελής (ασθενής, μητέρα, πατέρας)
- Διαμένει στα νότια προάστια σε ιδιόκτητο σπίτι
- Καλή οικονομική κατάσταση
- Συμμετέχει στον Σ.Ο.Ψ.Υ
- Συμμετέχει σε σεμινάρια ενημέρωσης από το Ε.Π.Ι.Ψ.Υ
- Όλα τα μέλη δέχτηκαν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης

Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις  
Συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας στη ψύχωση

Ασθενής

- 26 ετών, άγαμος.
- Φοιτητής Γυμναστικής Ακαδημίας Αθηνών (χρωστάει 17 μαθήματα)
- Εργάζεται περιστασιακά ως δάσκαλος πολεμικών τεχνών σε παιδιά
- Κοινωνικές σχέσεις : λίγοι φίλοι
- Δεν διατηρεί κάποια ερωτική σχέση

# Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις Συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας στη ψύχωση

## Ασθενής

- Διπολική διαταραχή από το 2009
- 1 νοσηλεία στον Ευαγγελισμό διάρκειας ενός μηνός το 2009
- Θεραπεία με Tb Abilify 10mg 1x2
- Πλημμελής συμμόρφωση με την αγωγή στο παρελθόν
- Παρακολουθείται από ιδιώτη ψυχίατρο
- Χρήση ινδικής κάνναβης από 5ετίας, έντονη

# Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις Συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας στη ψύχωση

## Ασθενής

- Θεωρεί ως ανάγκη την καλύτερη επικοινωνία με τους γονείς του
- Στο παρελθόν υπήρξαν επεισόδια σωματικής βίας και έντονων λεκτικών διαπληκτισμών με τον πατέρα του
- Διατηρεί πιο στενή σχέση με τη μητέρα του
- Αναφέρει ότι αισθάνεται πίεση από τους γονείς του να διαβάσει και να τελειώσει τη σχολή του.

# Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις Συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας στη ψύχωση

## Μητέρα

- 50 ετών.
- Απόφοιτος ανωτέρας σχολής
- Εργάζεται ως σχολική φύλακας
- Περιγράφει τον εαυτό τη ως  
“υπερπροστατευτική ως προς τον ασθενή”
- Μετά την εκδήλωση της ψυχικής διαταραχής του ασθενή, του χορηγούσε κρυφά τα φάρμακα για διάστημα 1,5 έτους, γεγονός που περιγράφει ως πολύ στρεσογόνο .

# Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις Συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας στη ψύχωση

## Μητέρα

- Θεωρεί ότι η χρήση ινδικής κάνναβης επιδεινώνει την ασθένεια.
- Θεωρεί ως ανάγκη την καλύτερη επικοινωνία με τον σύζυγο και τον περιορισμό των διαπληκτισμών μεταξύ τους.
- Αμφιβάλλει για την σωστή και συνεχή λήψη της αγωγής από την πλευρά του ασθενή.
- Επιθυμεί βελτίωση της σχέσης της με τον σύζυγο και τον ασθενή

# Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις Συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας στη ψύχωση

## Πατέρας

- 63 ετών
- Απόφοιτος σχολής Ασυρματιστών
- Συνταξιούχος ναυτικός με μεγάλα διαστήματα απουσίας από την χώρα λόγω επαγγέλματος
- Συνεχίζει να εργάζεται σε μια ναυτιλιακή εταιρία για οικονομικούς λόγους
- Έντονα ξεσπάσματα θυμού κατά της συζύγου και του ασθενή



# Ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις

## Συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας στη ψύχωση

### Πατέρας

- Αναφέρει ότι η ασθένεια είναι " Είδος Υστερίας"
- Πιστεύει ότι οφείλεται στη χρήση χασίς και κατηγορεί για αυτό τη σύζυγο και τους φίλους του ασθενή
- Θεωρεί ότι η επικοινωνία με τον ασθενή πρέπει να βελτιωθεί
- Επιθυμεί ο ασθενής να τελειώσει την σχολή του ώστε να σταματήσει ο ίδιος να εργάζεται, διότι νιώθει κουρασμένος
- Θεωρεί ότι ο ασθενής έχει πολύ κοντινή σχέση με την μητέρα λόγω της δικής του μακρόχρονης απουσίας από το σπίτι.

# Οικογενειακή συνέντευξη - επίλυση προβλήματος

## Πρόβλημα

- Περιγραφή: Η οικογένεια έχει δανειστεί ένα χρηματικό ποσό 25,000 Ευρώ, το οποίο έδωσε ως δάνειο στην οικογένεια της αδελφής της μητέρας. Η αρχική συμφωνία μεταξύ τους ήταν ότι θα τους το ξεχρεώσουν άμεσα, όμως τα χρήματα δεν τους επεστράφησαν. Το γεγονός αυτό προκαλεί εντάσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας.
- Τρόποι αντιμετώπισης: Ο πατέρας κατηγορεί την μητέρα. Είναι επικριτικός και επιθετικός. Πιστεύει ότι αυτή είναι υπεύθυνη για την κατάσταση. Επίσης μέμφεται την μητέρα γιατί δεν κάνει κάτι για την επίλυση του προβλήματος αυτού. Η μητέρα είναι παθητική. Δεν αντιδρά στις επικρίσεις του πατέρα. Ο ασθενής προτείνει λύσεις.

# ΕΝΤΥΠΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ



# Εκτίμηση οικογένειας-Διατύπωση

## Στόχοι

- Να λαμβάνει ο ασθενής τα φάρμακα
- Να μάθουν οι γονείς ποια συμπεριφορά πρέπει να έχουν προς τον ασθενή
- Να βελτιωθεί η σχέση μεταξύ πατέρα και ασθενή
- Να βελτιωθεί η κατάσταση της υγείας του ασθενή
- Να διαβάσει ο ασθενής και να περάσει τα μαθήματά του στη σχολή
- Να μειωθεί η ένταση μεταξύ των γονιών.

# Εκτίμηση οικογένειας-Διατύπωση

## Περιορισμοί

- Ο ασθενής πιστεύει ότι τα φάρμακα δεν του κάνουν καλό, τον καταστέλλουν
- Η μητέρα είναι υπερπροστατευτική
- Ο τρόπος επικοινωνίας του πατέρα (ένταση, ευερεθιστότητα)
- Η πεποίθηση του πατέρα ότι η ευθύνη για την κατάσταση βαραίνει τους άλλους και όχι τον ίδιο
- Χρήση ινδικής κάνναβης

# Εκτίμηση οικογένειας-Διατύπωση

## Δεξιότητες οικογένειας

- Η έκφραση του αρνητικού συναισθήματος γίνεται με πολύ προσβλητικό τρόπο για τα άλλα μέλη
- Δεν υπάρχει αναγνώριση θετικού συναισθήματος
- Ο ένας διακόπτει τον άλλο όταν ομιλεί
- Κανείς δεν ακούει τον άλλο ενεργητικά
- Η μητέρα είναι παθητική και δεν συμμετέχει
- Ο πατέρας προσπαθεί να επιβληθεί και να επικρατήσει της συζήτησης
- Ανεβάζουν πολύ τον τόνο της φωνής
- Υπάρχει πολύ ένταση

# Εκτίμηση οικογένειας-Διατύπωση

## Παρερμηνείες

- Ο ασθενής δεν λαμβάνει την αγωγή – δεν συμμορφώνεται απόλυτα και νομίζει ότι αυτό που έχει είναι κάτι που έφυγε και δεν χρειάζεται φάρμακα.
- Ο πατέρας έχει αντιφάσεις ως προς την γνώση της ασθένειας. Πιστεύει ότι η χρήση ουσιών και οι κακές παρέες του ασθενή είναι κυρίως υπεύθυνοι για την παράδοξη συμπεριφορά του ασθενή. Ταυτόχρονα πιστεύει ότι παίζει ρόλο και ο γενετικός παράγοντας.
- Η μητέρα λέει ότι φταίει το χόρτο και η κληρονομικότητα. Τώρα έχει συχνή επικοινωνία με ψυχίατρο και γνωρίζει περισσότερο για την φύση της ασθένειας.

# Εκτίμηση οικογένειας-Διατύπωση

## Γενική περιγραφή

- Ο πατέρας είναι επικριτικός και ενίοτε εκφράζει επιθετικότητα
- Η μητέρα είναι υπερπροστατευτική.
- Υψηλό εκφραζόμενο Συναίσθημα.
- Στην οικογένεια υπάρχουν πολλές παρερμηνείες και απορίες για την ασθένεια.
- Η επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας χρήζει βελτίωσης.
- Η αντιμετώπιση των προβλημάτων κρίνεται ως αναποτελεσματική.



## Ερώτηση

Θεωρείτε ότι η συγκεκριμένη οικογένεια θα ωφελούνταν από μια ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση;

# Περίληψη Οικογενειακής Παρέμβασης

Συνολικά 24 συνεδρίες

- 1-2 Έκφραση Θετικού Συναισθήματος
- 3- 5 Ζητώ κάτι με καλό και ευγενικό τρόπο
- 6-9 Εκφράζοντας Δυσάρεστα Συναισθήματα
- 10-14 Ακούγοντας προσεκτικά
- 15-24 Επίλυση προβλήματος και επίτευξη στόχου

# Περίληψη Οικογενειακής Παρέμβασης

Δυσκολίες στις δεξιότητες επικοινωνίας

- Η βλεματική επαφή
- Να διαχωριστεί η σκέψη από το συναίσθημα
- Να διαχωριστεί μια συγκεκριμένη συμπεριφορά από γενικότερους χαρακτηρισμούς
- Να γίνεται καταγραφή στα φυλλάδια
- Να χρησιμοποιούνται σωστά

# Περίληψη Οικογενειακής Παρέμβασης

## Δυσκολίες στην οικογενειακή συνάντηση

- Δεν πραγματοποιούνταν.
- Δυσκολία-αποφυγή λόγω έντασης από την πλευρά του πατέρα και μονοπωλίου της συζήτησης
- Πραγματοποιήθηκε αρχικά κατά τη διάρκεια της συνεδρίας-εντοπισμός προβλημάτων
- Ορίστηκαν ρόλοι, συγκεκριμένη χρονομετρημένη διάρκεια, συγκεκριμένα θέματα, δεξιότητες επικοινωνίας
- Η οικογενειακή συνάντηση ξεκίνησε να πραγματοποιείται από την 16<sup>η</sup> συνεδρία και έπειτα κανονικά.

# Περίληψη Οικογενειακής Παρέμβασης

## Επίλυση προβλήματος-επίτευξη στόχου

- Ένταση του πατέρα κατά την επιστροφή του στο σπίτι από τη δουλειά (τεχνικές χαλάρωσης, τσάι, μπάνιο)
- Διάβασμα ασθενή (πρόγραμμα, ώρες, τόπος, βοήθεια από υπόλοιπα μέλη)
- Εκδρομή εκτός σπιτιού (ορισμός τόπου, χρόνου, μέσων)
- Οδήγηση πατέρα (συμπεριφορά μελών, ορισμός επιβράβευσης)

# Περίληψη Οικογενειακής Παρέμβασης

## Επίλυση προβλήματος-επίτευξη στόχου

- Μαθήματα -εξετάσεις ασθενή (φροντιστήριο, τρόποι πληρωμής, δηλώσεις μαθημάτων)
- Συνάντηση με καθηγητές (ορισμός ραντεβού, συνεννόηση με συγγενείς)
- Λήψη αγωγής χωρίς την πίεση των άλλων (συμφωνία σε συγκεκριμένες συμπεριφορές, δέσμευση).

# Περίληψη Οικογενειακής Παρέμβασης

## Στόχος 1 Η συστηματική λήψη της αγωγής

- Ενημέρωση
- Υποστήριξη
- Συζήτηση
- Επίλυση προβλήματος
- 23<sup>η</sup> συνεδρία: Ο ασθενής ανέφερε ότι είναι ικανοποιημένος από τη συμφωνία που είχε κάνει με την μητέρα του όσον αφορά την λήψη των φαρμάκων. Δηλώνει ότι δεν αισθάνεται πλέον πιεσμένος. Η μητέρα δήλωσε επίσης ότι νιώθει καλύτερα και πιστεύει ότι ο ασθενής παίρνει τα φάρμακά του.

# Περίληψη Οικογενειακής Παρέμβασης

Στόχος 2: Να βελτιωθεί η κατάσταση της υγείας  
του ασθενή-χρήση κάνναβης

- Ενημέρωση σε σχέση με λανθασμένες πεποιθήσεις (δεν βλάπτει, είναι φυσικό, δεν επηρεάζει την ασθένεια, δεν προκαλεί εξάρτηση)
- Υποστήριξη-λήψη αγωγής
- 15<sup>η</sup> συνεδρία: *Ο ασθενής μας ανέφερε στην αρχή της συνεδρίας ότι έχει μειώσει την χρήση χασίς τις τελευταίες 3 εβδομάδες και ότι νιώθει αρκετά καλά. Ανέφερε ότι δεν βλέπει ιδιαίτερη διαφορά μεταξύ συχνής και λιγότερο συχνής χρήσης και ότι όταν τελικά κάνει λιγότερη χρήση είναι καλύτερα.*



# Περίληψη Οικογενειακής Παρέμβασης

Στόχος 3: Να βελτιωθεί η επικοινωνία των μελών

- Δεξιότητες επικοινωνίας
- 8<sup>η</sup> συνεδρία: *Ο πατέρας ακούγοντας αυτή τη δήλωση εξαγριώθηκε και με υψηλό τόνο φωνής επιτέθηκε λεκτικά στον ασθενή λέγοντας ότι δεν αξίζει κανείς χωρίς πτυχίο και δεν μπορεί να κάνει αυτά που θέλει.*
- 8<sup>η</sup> συνεδρία: *Συζητήθηκε ένα περιστατικό όπου ο πατέρας επιστρέφοντας από τη δουλειά ξάπλωσε και ζήτησε από τη μητέρα να συζητήσουν. Ο πατέρας θύμωσε γιατί εκείνη αρνήθηκε να συζητήσουν εκείνη τη στιγμή. Περιγράφοντας αυτό το περιστατικό η μητέρα έβαλε τα κλάματα και ο πατέρας θύμωσε, σηκώθηκε όρθιος και περπατούσε νευρικά.*

# Περίληψη Οικογενειακής Παρέμβασης

Στόχος 3: Να βελτιωθεί η επικοινωνία των μελών

- Δεξιότητες επικοινωνίας
- 15<sup>η</sup> συνεδρία: *Οι θεραπευτές παρότρυναν τα 2 μέλη να κάνουν τις δεξιότητες επικοινωνίας με την μητέρα να ακούει προσεκτικά τι απασχολεί τον πατέρα και μετά να του εκφράζει το αρνητικό της συναίσθημα.*
- 20<sup>η</sup> συνεδρία: *Όλα τα μέλη εξέφρασαν θετικά συναισθήματα και ικανοποίηση από την συνεδρία και είπαν ότι βλέπουν βελτίωση στις μεταξύ τους σχέσεις. Ο πατέρας είπε ότι καταλαβαίνει πλέον ότι η μητέρα και ο ασθενής έχουν μεγαλύτερη επικοινωνία λόγω του περισσότερου χρόνου που περνούσαν μαζί στο παρελθόν και το δέχεται.*



Ερωτήσεις

Thank  
You

Start your engines

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

**Πώς να :**

- **εκφράζουμε θετικά-ευχάριστα συναισθήματα**
- **ζητάμε κάτι με καλό-ευγενικό τρόπο**
- **εκφράζουμε αρνητικά- δυσάρεστα συναισθήματα**
- **ακούμε προσεκτικά**

# ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΣ ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- ΚΟΙΤΑΞΤΕ ΤΟ ΑΛΛΟ ΑΤΟΜΟ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ
- ΠΕΙΤΕ ΤΟΥ ΑΚΡΙΒΩΣ ΤΙ ΕΚΑΝΕ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΕ
- ΠΕΙΤΕ ΤΟΥ ΠΩΣ ΣΑΣ ΕΚΑΝΕ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ

# ΕΚΦΡΑΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΕ	ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΚΑΝΕ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΕ;	ΤΙ ΤΟΥ / ΤΗΣ ΕΙΠΑΤΕ;
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			

## Παραδείγματα:

Ήταν καλοντυμένος /η  
Ήταν στην ώρα του /της  
Βοήθησε στο σπίτι  
Μαγείρεψε

Πήγε στη δουλειά  
Βγήκε έξω  
Ήταν ευχάριστος /η  
Είχε όρεξη για κουβέντα

Πρότεινε κάτι  
Προσέφερε βοήθεια  
Τακτοποίησε  
Έστρωσε το κρεβάτι

Έδειξε ενδιαφέρον  
Πήρε τα φάρμακα  
Ακολούθησε την θεραπεία  
Πήρε τηλέφωνο



## ΓΕΝΙΚΑ

**Οι παρεμβάσεις στην οικογένεια ασθενών με σχιζοφρένεια έχουν αξιολογηθεί ως:**

- **σημαντικές στη μείωση των υποτροπών και ωφέλιμες για τα μέλη της οικογένειας** (Addington et al. The role of family work in early psychosis. Schizophrenia Research, 2005.)
- **σημαντικές στη βελτίωση της "συμμόρφωσης" στην αγωγή, μείωση των υποτροπών και βελτίωση της ψυχοπαθολογίας** (Cochrane Rev, 2006)



---

Σύμφωνα με τις οδηγίες της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (ΑΡΑ) και της Γερμανικής Εταιρείας Ψυχιατρικής, Ψυχοθεραπείας και Νευρολογίας (DGPPN), οι ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις πρέπει να αποτελούν βασικό μέρος του θεραπευτικού προγράμματος για τους ασθενείς με σχιζοφρένεια και τις οικογένειές τους.

*(Bauml et al., Psychoeducation: A Basic Psychotherapeutic Intervention for Patients With Schizophrenia and Their Families. Schizophrenia Bulletin. 2006;32: 1-8.)*



Η **Ψυχοεκπαίδευση** αποτελεί ένα βασικό τμήμα στο πακέτο των παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση της σχιζοφρένειας.

Αποτελεί έτσι **βασική παρέμβαση** στην εφαρμογή της θεωρίας της **Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης** στην πράξη και καθιστά την οικογένεια σύμμαχο και αρωγό στην ψυχοκοινωνική αποκατάσταση του ασθενούς.



*That's all Folks!*