

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

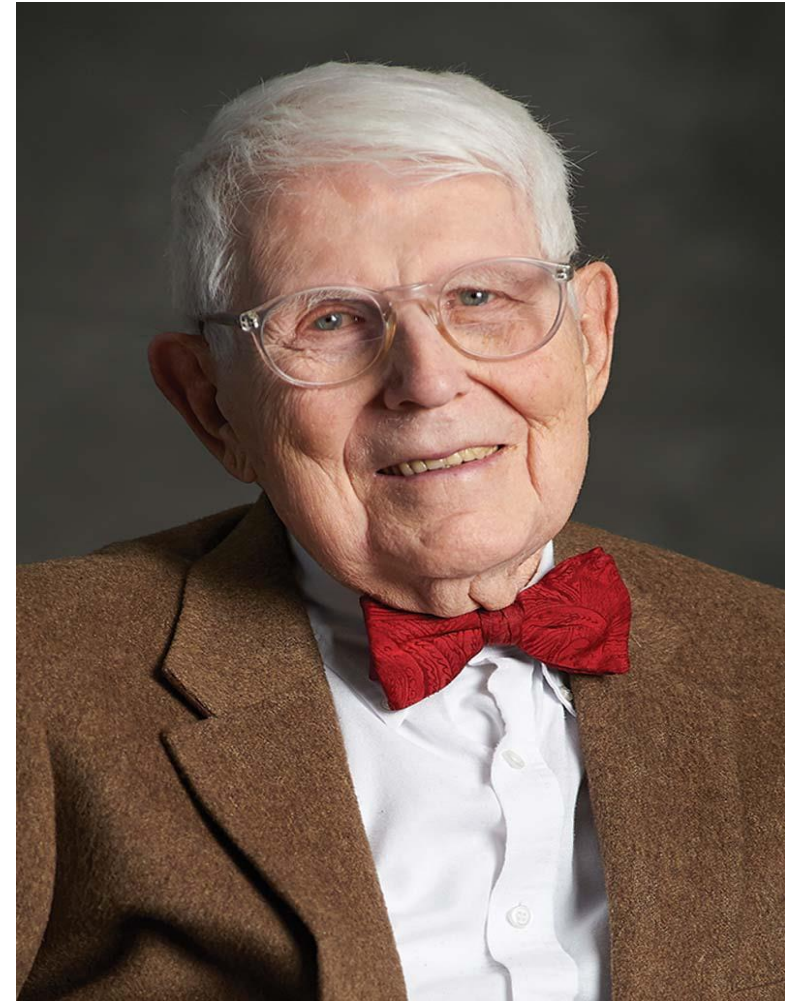
Δρ. Μαγδαληνή Κατσικίδου

Ψυχίατρος

Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία

Μ.Π.Σ «ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ» Δ.Π.Θ

Aaron T. Beck, 1960
Pennsylvania



Σε μελέτη για την κατάθλιψη (1963)

Beck σημείωσε ότι τα στερεοτυπικά πρότυπα- patterns της κατάθλιψης ήταν :

- Απαισιοδοξίας
- Αυτοκριτικής σκέψης
- Διαστρεβλωμένης επεξεργασίας πληροφοριών

ΓΣΘ έχει προσαρμοστεί αποτελεσματικά

- σε ασθενείς με διαφορετικό μορφωτικό, οικονομικό ή κοινωνικό επίπεδο (Persons, Burns , Perloff (1988)
- σε ασθενείς όλων των ηλικιών, από προσχολικούς ασθενείς (Knell 1993), (Casey & Grant 1993, Thompson, Davies et al. 1986)
- ως ομαδική θεραπεία (Freeman et all 1993)
- σε προβλήματα ζευγαριών (Datillio 1993)
- σε θεραπεία οικογένειας (Bedrosian & Bozicas , 1994)

Μορφές της ΓΣΘ

- Ορθολογική ή λογικό-θυμική θεραπεία (rational-emotive therapy) Albert Ellis (Ellis 1962)-(REBT)
- Γνωστική- συμπεριφορική τροποποίηση του Donald Meichenbaum (Meichenbaum 1977)
- Πολυδιάστατη (multimodal therapy) Arnold Lazarus (Lazarus 1976).
- Διαλεκτική ΓΣΘ- Dialectical Behavior Therapy –DBT
- Compassion Focused Therapy
- Mindfulness based CBT (MBCT)
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ΚΟΙΝΕΣ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ

1. ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Κατανόηση της φυσικής αιτίας των δυσκολιών και των λόγων για να χρησιμοποιηθούν συγκεκριμένες θεραπευτικές στρατηγικές

2. HOMEWORK & ΑΥΤΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Εξάσκηση των θεραπευτικών μεθόδων και ενίσχυση των νεοαποκτηθέντων κοινωνικών δεξιοτήτων

ΚΟΙΝΕΣ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ

3. ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ

Αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας και η επιλογή της θεραπευτικής στρατηγικής προέρχεται από την κλινική εκτίμηση

4. ΔΟΜΗΜΕΝΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΜΟΝΤΕΛΑ

Οι θεραπευτικοί μέθοδοι βασίζονται σε δομημένα πρότυπα μοντέλα και η συμμετοχή του θεραπευτή είναι άμεση και ενεργή

ΚΟΙΝΕΣ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ

5. ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΗ

6. EVIDENCE BASED THERAPY

επιστημονικά τεκμηριωμένες που βασίζονται σε εμπειρικά στοιχεία τα
επικυρώνουν τον θεωρητικό προσανατολισμό και καθοδηγούν την
επιλογή των θεραπευτικών τεχνικών

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Η θεραπεία βασίζεται στη **Γνωστική διατύπωση (formulation)** μίας διαταραχής και στην εφαρμογή της **στον τρόπο αντίληψης (conceptualization)** και κατανόησης του συγκεκριμένου ασθενούς.
- Ο θεραπευτής προσπαθεί να επιτύχει μία γνωστική αλλαγή , αλλαγή του τρόπου σκέψης του ασθενούς καθώς και του συστήματος πεποιθήσεων του , έτσι ώστε να επιτευχθεί μία μόνιμη συναισθηματική και συμπεριφορική αλλαγή.

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

- Τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές των ανθρώπων επηρεάζονται από την αντίληψη τους για τα γεγονότα.
- Δεν είναι η κατάσταση αυτή καθαυτή στην οποία βρίσκονται οι άνθρωποι και που από μόνη της καθορίζει τι αισθάνονται οι άνθρωποι , αλλά μάλλον ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουν μία κατάσταση ή δίνουν νόημα σε αυτή την κατάσταση (Beck, 1964, Ellis 1962)

ΥΠΟΘΕΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- **Συμμετέχων Α** σκέφτεται: « Α, αυτό έχει νόημα. Να μία ευκαιρία να κατανοήσω ένα σημαντικό θέμα» Ο συμμετέχων είναι ήπια ενθουσιασμένος
- **Συμμετέχων Β** σκέφτεται: « Αυτά που λέγονται δείχνουν απλοϊκά. Μπορεί να μην μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά στην θεραπεία » Αισθάνεται απογοητευμένος.

ΥΠΟΘΕΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Συμμετέχων Γ σκέφτεται: « Αυτά που ακούω δεν είναι αυτά που περίμενα. Ξέρω πολύ περισσότερα και κατέχω καλά τη γνώση».

Είναι αγανακτισμένος.

ΥΠΟΘΕΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- **Συμμετέχων Δ** σκέφτεται: « Πράγματι πρέπει να τα μάθω όλα αυτά; Θα εξεταστώ και στο εξάμηνο ; Τι γίνεται αν δεν τα καταλάβω;»
Αισθάνεται αγχωμένος.
- **Συμμετέχων Ε** σκέφτεται: « Είναι κυριολεκτικά δύσκολο. Χρειάζεται μεγάλη εμπειρία . Δεν θα πετύχω ως θεραπευτής.» Αισθάνεται λυπημένος.

- *Η κατάσταση από μόνη της δεν καθορίζει άμεσα το*

πώς αισθάνονται οι συμμετέχοντες

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

- Είναι σύντομες και συγκεκριμένες
- Εμφανίζονται ξαφνικά και γρήγορα αμέσως μετά το γεγονός
- Δεν αποτελούν συλλογιστική προσπάθεια , αλλά είναι βασικές λέξεις κλειδιά ή εικόνες.
- Φαίνονται πολύ λογικές εκείνη τη στιγμή.
- Τις αποδεχόμαστε χωρίς κριτική ως αληθινές
- Μετά βίας μπορεί να είμαστε ενήμεροι για αυτές και είναι περισσότερο πιθανό να είμαστε ενήμεροι για το συναίσθημα που ακολουθεί.

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

- Συνήθως εμφανίζονται ως αρνητικές αυτόματες σκέψεις
- Οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν έναν προκατειλημμένο τρόπο σκέψης που σχετίζεται κυρίως με το συναίσθημα (π,χ. Νοιώθω ότι αυτό που λέω είναι σωστό , για αυτό και είναι)
- Όλοι έχουμε αυτόματες σκέψεις.
- Δεν μπορούμε να τις διώξουμε ή να τις αποφύγουμε
- Στο άγχος, στην κατάθλιψη και στις λοιπές ψυχικές διαταραχές διακρίνονται από μεγαλύτερη ένταση και συχνότητα.

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

- Με αρχή την παιδική ηλικία οι άνθρωποι αναπτύσσουν συγκεκριμένες πεποιθήσεις για **τον εαυτό τους, για τους άλλους και για τον κόσμο τους.**
- Προσπαθούν να κατανοήσουν το περιβάλλον τους από τα πρώιμα στάδια της ανάπτυξης τους. Είναι απαραίτητο να οργανώσουν την εμπειρία τους με ένα λογικό και συνεκτικό τρόπο για να **λειτουργήσουν προσαρμοστικά.**

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

- Οι συγκεκριμένες αντιλήψεις ή η μάθηση αποτελούν τις πεποιθήσεις τους, οι οποίες μπορούν να ποικίλλουν στην ορθότητα και την λειτουργικότητα τους.
- Ο γνωστικός θεραπευτής γνωρίζει ότι οι πεποιθήσεις που είναι δυσλειτουργικές είναι δυνατόν να «ξεμαθευτούν» και **νέες πεποιθήσεις**, οι οποίες βασίζονται στην πραγματικότητα και είναι πιο λειτουργικές, **μπορούν να αναπτυχθούν και να διδαχθούν μέσω της θεραπείας.**

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

- Πυρηνικές Πεποιθήσεις

Είναι θεμελιώδεις αντιλήψεις που συνήθως οι άνθρωποι δεν τις εκφράζουν ούτε στον εαυτό τους. Οι ιδέες αυτές αντιμετωπίζονται ως αλήθειες και ως ο τρόπος που τα πράγματα «είναι».

Π.χ «Είμαι ανεπαρκής»

ΣΤΑΣΕΙΣ- ΚΑΝΟΝΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ

- Π.χ

ΣΤΑΣΗ : «Είναι απαράδεκτο να είσαι ανεπαρκής θεραπευτής»

ΚΑΝΟΝΑΣ : « Πρέπει να εκπαιδεύομαι συνέχεια, όσο πιο σκληρά μπορώ»

ΠΑΡΑΔΟΧΗ: « Αν εργαστώ σκληρά, ίσως τελικά να είμαι ικανός να γίνω και εγώ έμπειρος θεραπευτής όπως οι άλλοι»

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



ΕΝΔΙΑΜΕΣΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ
(κανόνες, στάσεις, παραδοχές)



ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



ΕΝΔΙΑΜΕΣΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ
(κανόνες, στάσεις, παραδοχές)



ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Είμαι Ανεπαρκής .

ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Αν δεν καταλάβω κάτι τέλεια, είμαι χαζός

ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Είναι δύσκολες. Δεν θα τις καταλάβω.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ

Λύπη

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ

Σταματάει την μελέτη

ΣΩΜΑΤΙΚΗ

Αίσθημα βάρους στο στομάχι

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Μελετά τις σημειώσεις

ΣΧΕΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΜΕ ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Διαφορετική αξιολόγηση :

«Μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά μπορώ να τα καταφέρω.»

«Καταλαβαίνω και μπορώ να ερμηνεύσω έννοιες. Θα προσπαθήσω ξανά και θα τα καταφέρω»



Μείωση στεναχώριας



Συνέχεια της μελέτης

ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ «CASE FORMULATION»

- Ποια είναι η διάγνωση του θεραπευόμενου;
- Ποια είναι τα τωρινά προβλήματα; Πώς αναπτύχθηκαν και πώς συντηρήθηκαν;
- Ποιες δυσλειτουργικές σκέψεις και πεποιθήσεις συνδέονται με τα προβλήματα αυτά; Ποιες αντιδράσεις (συναισθηματικές, σωματικές και συμπεριφορικές) συνδέονται με τον τρόπο που σκέφτεται;

ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ «CASE FORMULATION»

- Ποιες πρώιμες μαθήσεις και εμπειρίες (και ίσως γενετικές προδιαθέσεις) συμβάλλουν στα τωρινά του προβλήματα;
- Ποιες είναι οι υποκείμενες πεποιθήσεις (συμπεριλαμβανομένου των στάσεων, προσδοκιών και κανόνων) και σκέψεις;

ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ «CASE FORMULATION»

- Πώς ο θεραπευόμενος ανταπεξέρχεται στις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις;
- Ποιους γνωστικούς, συναισθηματικούς και συμπεριφορικούς μηχανισμούς- θετικούς και αρνητικούς έχει αναπτύξει για να ανταπεξέρχεται στις δυσλειτουργικές του πεποιθήσεις;
- Πώς βλέπει τον εαυτό του, τους άλλους, τον προσωπικό του κόσμο, το μέλλον του;

ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ «CASE FORMULATION»

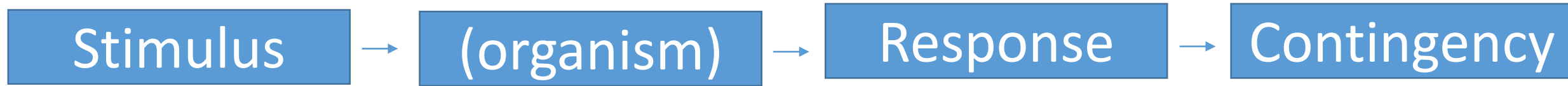
- Ποιοι ψυχοπιεστικοί παράγοντες συνέβαλαν στα ψυχολογικά του προβλήματα ή επηρεάζουν αρνητικά την ικανότητα του να λύσει τα προβλήματα αυτά;

- Αυτή η δυναμική και όχι στατική και συνεχώς εξελισσόμενη

διαμόρφωση βοηθάει το θεραπευτή να καταστρώσει μία επαρκή και

αποτελεσματική θεραπεία. (Persons, 1989)

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ



Συμπεριφορική Θεραπεία

- Στο πέρασμα των χρόνων η συμπεριφορική θεραπεία ενσωματώνει γνωστικές διαδικασίες και άλλες μεμονωμένες μεταβλητές που επηρεάζουν τη μάθηση (Bandura 1977, Goldfried and Davison 1994)
- Μάθηση που οφείλεται στην παρατήρηση - «δια αντιπροσώπου» παρακολουθώντας, διαβάζοντας ή φαντάζοντας ένα γεγονός.

Συμπεριφορική Θεραπεία

- Λοιποί παράγοντες που παίζουν ρόλο στο βαθμό που θα επηρεαστεί η υγεία του κάθε ατόμου και η διαπροσωπική του μεταβλητότητα σε μία κατάσταση – ερέθισμα και στην επακόλουθη απάντηση είναι το ιστορικό του κάθε ατόμου, το έμφυτο ταλέντο του, η ικανότητά του ή το σχετικό απόθεμα που έχει για απαντήσεις στα διάφορα ερεθίσματα.

Γνωστικό Συμπεριφορικό Μοντέλο του Bandura (1977)

- Η επίγνωση της ικανότητας μας και της αποτελεσματικότητας μας είναι μία «γνωστική κατασκευή» που επηρεάζει συνεχώς τη συμπεριφορά μας.
- Αυτή η πεποίθηση επηρεάζει τη διαθεσιμότητα μας , την θέληση μας να δοκιμάσουμε νέα πράγματα, την αισιοδοξία μας και την ικανότητα μας να υπομένουμε τις δυσκολίες και σχετίζεται με την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας .

“learned helplessness”

- Η εκμάθηση της ανημποριάς- αβοήθητου είναι μια κατάσταση παθητικής συμπεριφοράς και εμφανής απάθειας που προκαλείται από την επανειλημμένη έκθεση σε επιβλαβή αλλά αναπόφευκτα ερεθίσματα.
- Βασίζεται σε ένα μετασχηματισμό της κατάστασης της διαφυγής ή της αποφυγής

“learned helplessness”

- Κατά τη διάρκεια αυτής της «κατάστασης ανημπόριας» η επίδραση και η συμπεριφορά μετατοπίζονται προοδευτικά από μια κατάσταση ανησυχίας και ανησυχητικής διέγερσης σε μια κατάσταση που μπορεί να είναι ανάλογη με την κατάθλιψη.
- μετά από πολλές επαναλήψεις, θα εμφανιστεί η ανικανότητα ή η απροθυμία για να ξεφύγει το άτομο από το ερέθισμα , ακόμη και αν μπορεί

“Helpless thoughts”

- « Δεν θα δουλέψει»
- « Καλύτερα να τα παρατήσω».
- « Δεν θα πάνε τα πράγματα καλά».
- « Δεν θα αλλάξει κάτι»
- « Δεν θα πετύχει»
- « Καλύτερα να μείνω έτσι»
- « Καλύτερα αυτό παρά να κάνω κάτι »

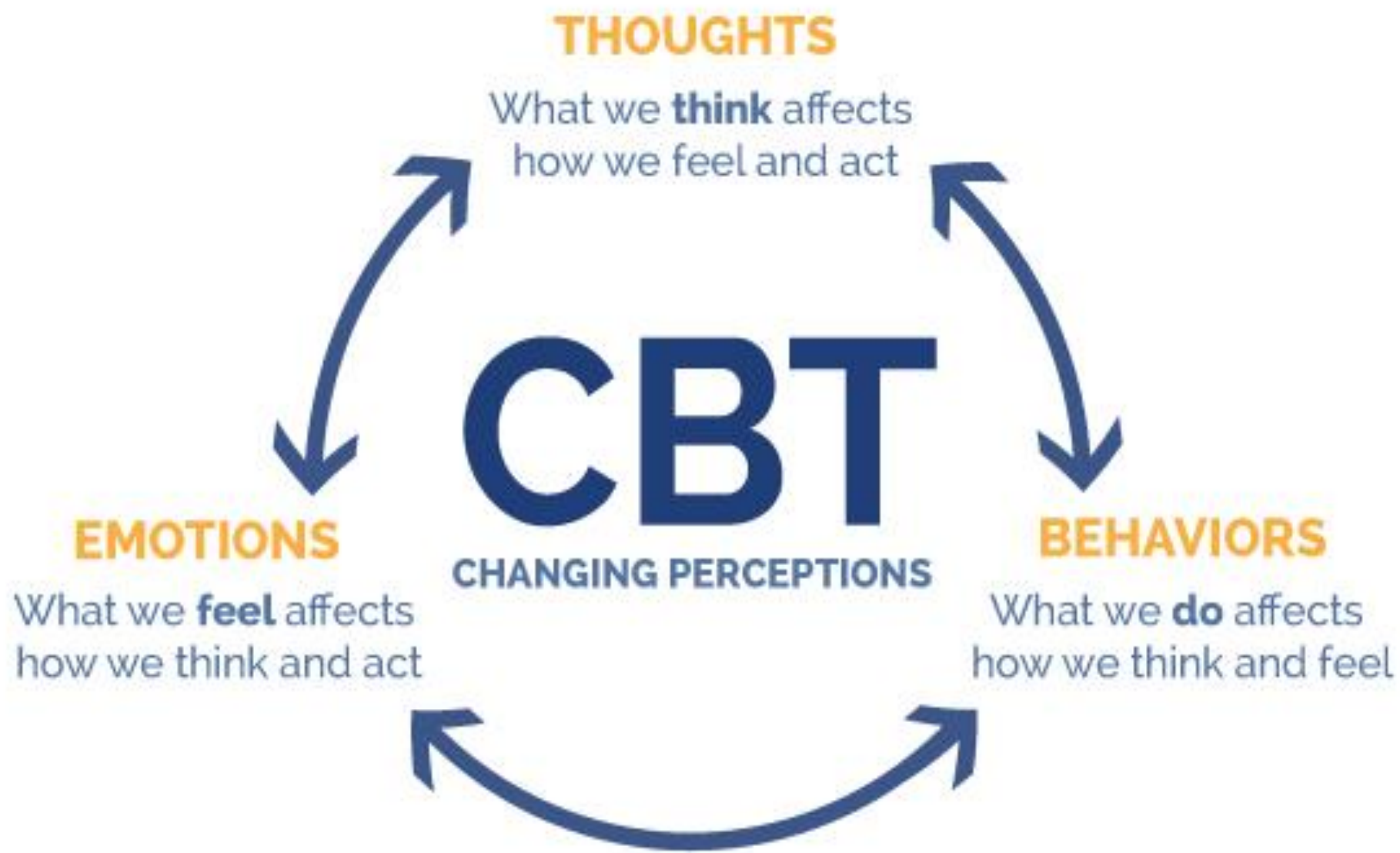
Σκέψη



Συναίσθημα



Συμπεριφορά



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Ποικιλία θεραπευτικών μεθόδων που έχουν ως σκοπό να αλλάξουν μία παθολογική συμπεριφορά απευθείας, παρά με την ανάλυση υποτιθέμενων συγκρούσεων
- Το πρόβλημα μπορεί να είναι Συμπεριφορικό έλλειμμα (π.χ φοβική αποφυγή, έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων) ή υπερβολή (καταναγκαστικές λειτουργίες)

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Η κινητοποίηση είναι σημαντική , αλλά χρειάζεται την συνεργασία ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ –ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥ για να είναι αποτελεσματική
- Οι ασθενείς δεν θεραπεύονται παρά την θέληση τους και ο θεραπευτής πρέπει να αναγνωρίζει τις θεραπευτικές του δυνατότητες.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Η θεραπεία διακόπτεται όταν παρότι έχει προσφερθεί μία επαρκής βοήθεια δεν έχει προκύψει μείζον αποτέλεσμα
- **Επαρκής** σημαίνει να είναι ικανή η διάρκεια και η ποικιλία και ο αριθμός των τακτικών που χρησιμοποιήθηκαν ανάλογα με την διάγνωση.

ΕΚΘΕΣΗ

- Χρειάζεται να πεισθεί ο θεραπευόμενος να μπει στις φοβικές και αγχογόνες καταστάσεις μέχρις ότου η αποφυγή ή το άγχος και οι τελετουργίες του υποχωρήσουν.
- Σε πραγματικές καταστάσεις και στην φαντασία
- Παρατεταμένη έκθεση είναι πιο αποτελεσματική από τη βραχεία έκθεση
- Ο θεραπευτής δίνει το κατάλληλο δομημένο θεραπευτικό πλαίσιο σε συνεργασία με τον θεραπευόμενο

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ- ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ

Ξεκάθαρα θέματα θεραπευτικής αντιμετώπισης, ο ασθενής θεραπευτής του εαυτού του, αμοιβαία συμφωνημένα θεραπευτικά βήματα

- ΟΡΙΣΜΟΙ

Ποια είναι τα προβλήματα, οι στόχοι, οι τεχνικές, τα αποτελέσματα με σαφήνεια

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ- ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- ΣΤΟΧΟΙ

Συμφωνούμε από την αρχή και δουλεύουμε συστηματικά

- ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

Επαναλαμβανόμενες συνεχείς, συμμετέχει ο ασθενής αλλά και άλλοι

- ΡΕΑΛΙΣΜΟΣ

Στηριζόμαστε στα αποτελέσματα και όχι μόνο στη θεωρία

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ- ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Η αλλαγή προκύπτει από την συνεχή εξάσκηση, σε πραγματικές συνθήκες. Χρησιμοποιείται και η αναπαράσταση ρόλων και η φαντασία

- ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ/ ΑΚΟΛΟΥΘΙΕΣ

Ο θεραπευόμενος εξετάζει τα γεγονότα πριν και μετά για να τα αλλάξει αν χρειαστεί

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΣ ΕΜΠΕΙΡΙΣΜΟΣ

-στρατηγικές-

- Προσαρμόζοντας ο θεραπευτής το επίπεδο δραστηριοποίησης του ώστε να ταιριάζει με τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων των ασθενών ή με τη φάση της θεραπείας
- Ενθαρρύνοντας τη διαδικασία αυτό-βοήθειας
- Θεραπευτική Σχέση (ενσυναίσθηση, σεβασμό, ευγένεια καλές επικοινωνιακές δεξιότητες, ηρεμία)

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΣ ΕΜΠΕΙΡΙΣΜΟΣ

-στρατηγικές-

- Ανατροφοδότηση και από τον θεραπευτή και από τον θεραπευόμενο
- Στρατηγικές αντιμετώπισης πραγματικών απωλειών ή εφαρμογή ενός σχεδίου δράσης για την αντιμετώπιση δυσπροσάρμοστης συμπεριφοράς
- Αναγνώριση των καταστάσεων αντιμεταβίβασης

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΣ ΕΜΠΕΙΡΙΣΜΟΣ

-στρατηγικές-

- Προσαρμόζοντας τις θεραπευτικές παρεμβάσεις
- Χρησιμοποιώντας το χιούμορ με σύνεση
- Λαμβάνοντας υπόψη ατομικές διαφορές, πολιτισμικά υπόβαθρα, κοινωνικές στάσεις και προσδοκίες

(Beck, 2003, Clark et al, 1999, Wright & Davis 1994)

ΕΠΙΛΟΓΗ ΓΣΘ

- “Well Trained-Therapist”
- Training programs in CBT and centers for CBT
- Education of psychiatry and of many psychology graduate programs
- Academy of Cognitive Therapy
- European Association of CBT

Εφαρμογή CBT Θεραπείας

- Βασίζεται στη ψυχική διαταραχή που είναι κατάλληλη να εφαρμοστεί η CBT
- Είναι ο ασθενής Ψυχωτικός; Λαμβάνει θεραπεία;
- Για την ψυχική διαταραχή που εμφανίζει ο ασθενής είναι επιστημονικά αποδεδειγμένη η αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ στη θεραπεία ;

Εφαρμογή CBT Θεραπείας

Γενικός κανόνας:

- Ασθενείς με οξεία, μέτριας ή αρκετά σοβαρής συναισθηματικής ή αγχώδης διαταραχής μπορούν να επωφεληθούν από την ΓΣΘ ως μοναδική θεραπεία (Thase, 1995)
- Ασθενείς με χρόνια διαταραχή ή νόσο με επιπλοκές η ΓΣΘ συνδυάζεται με άλλες θεραπευτικές στρατηγικές όπως φαρμακευτική αγωγή- αντικαταθλιπτική αγωγή (Thase 1992, McCulloch 2000)

ΦΑΣΕΙΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

- ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
- CASE FORMULATION
- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ
- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΓΣΘ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ
- ΓΝΩΣΤΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ (ατζέντα, αναγνώριση σκέψεων, ενδιάμεσων και πυρηνικών πεποιθήσεων, καθοδηγούμενη ανακάλυψη, γνωστικές και συμπεριφορικές τεχνικές, σύντομες περιοδικές περιλήψεις, στρατηγική, συνεργατική σχέση)
- ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ
- ΣΩΚΡΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ
- HOMEWORK
- ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

- Στην διαταραχή πανικού και στην κατάθλιψη πλειοψηφία των ασθενών επωφελούνται από την θεραπεία σε διάστημα 3-6 ΜΗΝΕΣ, ανάλογα με την ψυχική διαταραχή.
- Αυτοί που εμφανίζουν βελτίωση στην κατάθλιψη ανάμεσα στην 12-16 εβδομάδα έχουν αυξημένο κίνδυνο υποτροπής (Thase et al, 1992)
- Η συνεδρία είναι 1 ή 2 φορές εβδομαδιαίως ή αν ο ασθενής νοσηλεύεται ίσως καθημερινά ή μέρα παρά μέρα.

EVIDENCE BASED ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ΜΕΙΖΩΝ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
- ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΑΦΧΩΔΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
- ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΑΝΙΚΟΥ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ
- ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΩΝ
- ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ
- ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

ΥΠΟΒΟΗΘΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΣΤΗΝ ΨΚΔ, PTSD, ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΥΠΟΤΡΟΠΙΑΖΟΥΣΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ, ΥΠΟΧΟΝΔΡΙΑΣΗ, ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ

ΠΗΓΕΣ:

Beck, J.S. (2004). Εισαγωγή στη γνωστική θεραπεία. Σειρά: Βιβλιοθεραπεία (Σίμος, Γ., Διευθ. Σειράς). Αθήνα: Πατάκης (τίτλος πρωτοτύπου: Cognitive therapy: Basics and beyond).

Psychiatry. Third Edition, Edited by Allan Tasman, Jerald Kay, Jeffrey A.Lieberman, Michael B. First and Mario Maj. Chapter 91. Cognitive and Behavioural Therapies, Edward S.Friedman, Michael Thase, Jesse H.Wright, 2008 John Wiley and Sons.

Marks I.M (1986).Behavioural Psychotherapy. Maudlsey Pocket Book of Clinical Management.Wright London.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ