

The background of the slide features a close-up, shallow depth-of-field photograph of several hands in various shades of red and orange, actively placing and fitting together interlocking puzzle pieces. The puzzle pieces are also in warm tones, creating a cohesive visual theme of assembly and connection.

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Κωνσταντίνιδης Χρήστος, PhD

Συστημικός Ψυχολόγος

konstanc@ot.duth.gr



 Η ψυχοθεραπεία άρχισε ως μια μορφή ιδιωτικού διαλόγου μεταξύ των θεραπευτών και των πελατών τους που προοριζόταν να αποφέρει **ενόραση**.

 Σήμερα υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις και κάθε είδος ψυχοθεραπείας δίνει έμφαση σε διαφορετικές έννοιες και μεθόδους.

Για το λόγο αυτό, **η καλύτερη προσέγγιση** για ένα συγκεκριμένο άτομο ή πρόβλημα **ενδέχεται να ποικίλλει!!!**



Χαρακτηριστικά που χαρακτηρίζουν τις ψυχοθεραπείες

- Θεραπεία μέσω ενόρασης ή δράσης
 - Μη κατευθυντική ή κατευθυντική θεραπεία
 - Ατομική ή ομαδική θεραπεία
 - Κατ' ιδίαν θεραπεία ή εξ αποστάσεως



Θεραπεία μέσω ενόρασης ή δράσης

*Σκοπεύει η ψυχοθεραπεία να κάνει τους πελάτες
να κατανοήσουν βαθύτερα τις σκέψεις, τα
συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους;*

(Ψυχανάλυση Freud)

Vs

*Είναι σχεδιασμένη να επιφέρει άμεσες αλλαγές σε
προβληματικές σκέψεις, συνήθειες, συναισθήματα
ή συμπεριφορές χωρίς να επιδιώκει την ενόραση
της προέλευση ή των νοημάτων της;*

(Συμπεριφορική, Συστημική θεραπεία κτλ)



Μη κατευθυντική ή κατευθυντική θεραπεία

*Ο ψυχοθεραπευτής παρέχει ισχυρή
καθοδήγηση ή συμβουλές;*

☒ Τον καθοδηγεί σε μία θεραπευτική
διαδικασία.

(Ψυχανάλυση Freud)

Vs

*Ο ψυχοθεραπευτής υποβοηθά τους πελάτες,
οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για την επίλυση
των δικών τους προβλημάτων;*

☒ Δημιουργεί τις συνθήκες υπό τις οποίες ο
πελάτης μπορεί να επιλύσει τα ψυχολογικά του
προβλήματα

Ατομική ή ομαδική θεραπεία

*Περιλαμβάνει η ψυχοθεραπεία έναν
ψυχοθεραπευτή με ένα πελάτη;*

Vs

*Μπορούν πολλοί πελάτες να συμμετέχουν
ταυτόχρονα;*

- Γίνεται με πολλούς πελάτες που δεν είναι
απαραίτητα συγγενείς
 - Ψυχόδραμα
- Οικογενειακή θεραπεία & θεραπεία ζεύγους

Κατ' ιδίαν θεραπεία ή εξ αποστάσεως

*Υπάρχει κατ' ιδίαν συνάντηση του
ψυχοθεραπευτή με τον πελάτη;*



Είναι προτιμότερο!

Vs

*Ο ψυχοθεραπευτής με τον πελάτη
επικοινωνούν μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου;*

- Θεραπευτές ΜΜΕ
- Θεραπευτές μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου



Κύρια χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής ψυχοθεραπείας

Πρέπει να προσφέρει:

Θεραπευτική συμμαχία: μια σχέση που ενώνει θεραπευτή και πελάτη με κοινό στόχο να επιλύσουν τα προβλήματα του πελάτη.

Προστατευμένο περιβάλλον ώστε να λάβει χώρα η συναισθηματική κάθαρση (εκτόνωση). Καταφύγιο στο οποίο ο πελάτης μπορεί να εκφράσει ελεύθερα τους φόβους, τα άγχη και τα μυστικά του.

Εξήγηση ή συλλογιστική για τον πόνο του πελάτη. Προτείνετε και μια σειρά δράσεων που θα βάλει τέλος στον πόνο.

Νέα οπτική στους πελάτες σχετικά με τον εαυτό τους και την κατάστασή τους και μια ευκαιρία να επιδοθούν σε νέες συμπεριφορές.



Ανθρώπινη διαφορετικότητα και ψυχοθεραπεία

Πολιτισμικά καταρτισμένος ψυχοθεραπευτής:
εκπαιδευμένος να δουλεύει με πελάτες από
διάφορα πολιτισμικά υπόβαθρα.

Ο σύμβουλος πρέπει να μπορεί να:

- ✓ Προσαρμόζει τις παραδοσιακές θεωρίες και τεχνικές, ώστε να ικανοποιεί τις ανάγκες των πελατών από άλλες εθνικότητες και φυλές.
- ✓ Έχει επίγνωση των δικών των πολιτισμικών αξιών και μεροληψιών.
- ✓ Δημιουργεί καλή σχέση με ένα άτομο διαφορετικού πολιτισμικού υποβάθρου.



Ανθρώπινη διαφορετικότητα και ψυχοθεραπεία

- ✓ Είναι ανοιχτός σε πολιτισμικές διαφορές χωρίς να καταφεύγει σε στερεότυπα.
- ✓ Μεταχειρίζεται τα μέλη φυλετικών εθνοτικών κοινοτήτων ως άτομα.
- ✓ Γνωρίζει την εθνοτική ταυτότητα του πελάτη και το βαθμό επίπολιτισμού στην πλειονοτική κοινωνία.
- ✓ Χρησιμοποιεί βοηθητικούς πόρους εντός μιας πολιτισμικής ομάδας προκειμένου να στηρίξει τις προσπάθειες επίλυσης προβλημάτων.

Σύγκριση Θεραπειών

	Ενόραση ή δράση;	Μη κατευθυντική ή κατευθυντική;	Ατομική ή ομαδική;	Δυνατό σημείο της θεραπείας
Ψυχανάλυση	Ενόραση	Κατευθυντική	Ατομική	Ψάχνει την ειλικρίνεια
Βραχεία ψυχοδυναμική θεραπεία	Ενόραση	Κατευθυντική	Ατομική	Παραγωγική χρήση της σύγκρουσης
Θεραπεία επικεντρωμένη στον πελάτη	Ενόραση	Μη κατευθυντική	Και τα δύο	Αποδοχή, ενσυναίσθηση
Υπαρξιακή θεραπεία	Ενόραση	Και τα δύο	Ατομική	Προσωπική ενδυνάμωση
Θεραπεία Gestalt	Ενόραση	Κατευθυντική	Και τα δύο	Εστίαση στην άμεση επίγνωση
Θεραπεία συμπεριφοράς	Δράση	Κατευθυντική	Και τα δύο	Αισθητές αλλαγές στη συμπεριφορά
Γνωστική θεραπεία	Δράση	Κατευθυντική	Ατομική	Εποικοδομητική καθοδήγηση
Λογικοθυμική συμπεριφορική θεραπεία (REBT)	Δράση	Κατευθυντική	Ατομική	Διαύγεια σκέψης και στόχων
Ψυχόδραμα	Ενόραση	Κατευθυντική	Ομαδική	Εποικοδομητικές αναπαραστάσεις
Οικογενειακή θεραπεία	Και τα δύο	Κατευθυντική	Ομαδική	Κοινή ευθύνη για τα προβλήματα



Συμπεριφορικές Θεραπείες

Είναι μία **θεραπεία δράσης** που χρησιμοποιεί τις **μαθησιακές αρχές** για να επιφέρει επικοδομητικές αλλαγές στη συμπεριφορά.

Σε αντίθεση με τους ψυχαναλυτές, οι συμπεριφοριστές πιστεύουν ότι η βαθιά ενόραση στα προβλήματά μας συχνά είναι περιττή για να βελτιωθούμε. Αντίθετα, **προσπαθούν να μεταβάλουν άμεσα τις προβληματικές ενέργειες και σκέψεις.**

Συμπεριφορικές Θεραπείες

**Θεραπείες που βασίζονται στην κλασική
εξαρτημένη μάθηση**

☒ σταδιακή έκθεση σε ερεθίσματα

**Θεραπείες που βασίζονται στη
συντελεστική εξαρτημένη μάθηση**

☒ χρήση VR για μετατραυματικό στρες



Γνωστικές Θεραπείες

Βοηθούν τους πελάτες να αλλάξουν τη συμπεριφορά **μεταβάλλοντας τις συνειδητές δυσπροσαρμοστικές σκέψεις, πεποιθήσεις και πρότυπα συναισθημάτων.**

Συγκεκριμένα, αυτές οι θεραπευτικές τεχνικές **εστιάζουν στην προσπάθεια αλλαγής των αποδόσεων αιτιακών σχέσεων, των υποθέσεων ή των στάσεων που είναι ανακριβείς, παράλογες ή εσφαλμένες.**



Γνωστικές Θεραπείες

Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία- CBT:

ψυχοθεραπεία που συνδυάζει τις γνωστικές και συμπεριφορικές θεραπείες για τη βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων της θεραπείας.

👉 Επί του παρόντος, η πιο δημοφιλής προσέγγιση της μη ιατρικής θεραπείας



Ανθρωπιστικές Θεραπείες

Τείνουν να βοηθήσουν τους πελάτες να καταλάβουν καλύτερα (**ενόραση**) τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους, με στόχο τη μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων τους.



Ανθρωπιστικές Θεραπείες

Πελατοκεντρική (προσωποκεντρική) Θεραπεία (Carl Rogers): ο πελάτης μίλα χωρίς ο ψυχοθεραπευτής να τον κατευθύνει, να τον κρίνει ή να τον ερμηνεύει.

Υπαρξιακή Θεραπεία: επικεντρώνεται στα βασικά προβλήματα της ύπαρξης, όπως ο θάνατος, το νόημα, η επιλογή και η ευθύνη.

Θεραπεία Gestalt: εστιάζει στην άμεση εμπειρία και μας βοηθά να ανοικοδομήσουμε τη σκέψη, τα συναισθήματα και τη δράση σε συνδεδεμένα σύνολο.



Ιατρικές Θεραπείες

Φαρμακοθεραπεία: η χρήση των φαρμάκων για την αντιμετώπιση της ψυχοπαθολογίας.

Θεραπείες διέγερσης του εγκεφάλου: εφαρμογή ηλεκτρικού ρεύματος σε διάφορες περιοχές του εγκεφάλου.

Ψυχοχειρουργική: οποιαδήποτε χειρουργική μεταβολή (πχ λοβοτομή) του εγκεφάλου που σκοπεύει στην αντιμετώπιση μιας ψυχολογικής διαταραχής- Η πιο ακραία ιατρική θεραπεία.

Ορισμένα ψυχιατρικά φάρμακα που συνταγογραφούνται συχνά

Κατηγορία	Παραδείγματα (εμπορικές ονομασίες)	Επιδράσεις	Κύριοι τρόποι δράσης
Αντιψυχωσικά (μείζονα πρεμιστικά)	Clozaril, Haldol, Mellaril, Fanapt, Risperdal, Thorazine, Zyprexa	Μειώνουν την ταραχή, τις παραληρητικές ιδέες, τις ψευδαισθήσεις και τις διαταραχές σκέψης	Μειώνουν τις επιδράσεις της ντοπαμίνης, ελαττώνουν τις επιδράσεις στην νορεπινεφρίνη, τη σεροτονίνη και την ακετυλοχολίνη
Αγχολυτικά φάρμακα (ελάσσονα πρεμιστικά)	Ativan, Klonopin, Librium, Valium, Xanax	Μειώνουν το άγχος, την ένταση, τον φόβο	Βελτιώνουν τις επιδράσεις του γ-αμινοβουτυρικού οξέος (GABA)
Αντικαταθλιπτικά	Brintellix, Effexor, Elavil, Emsam, Nardil, Prozac, Zoloft, Tofranil, Wellbutrin	Καταπολεμούν την κατάθλιψη, ορισμένα αντικαταθλιπτικά καταπολεμούν και το άγχος	Βελτιώνουν τις επιδράσεις της σεροτονίνης, της ντοπαμίνης, της νορεπινεφρίνης ή κάποιον συνδυασμό τους
Σταθεροποιητές διάθεσης	Lithobid (λίθιο)	Καταπολεμούν τη διπολική διαταραχή, μειώνουν τις αυτοκτονικές τάσεις	Δεν έχουν προσδιοριστεί επί του παρόντος
Διεγερτικά	Adderall, Concerta, Dexedrine, Ritalin	Καταπολεμούν τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/ υπερκινητικότητας, τη νάρcoleψία	Βελτιώνουν τις επιδράσεις της νορεπινεφρίνης, μειώνουν τις επιδράσεις της ντοπαμίνης

The background of the image shows several hands in a warm, reddish-brown hue, reaching out to hold together large, interlocking puzzle pieces. The puzzle pieces are a light, muted green color. The overall composition suggests themes of teamwork, problem-solving, and collaboration.

**Σας ευχαριστώ για την
προσοχή σας!**
