

## ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΑΝΙΚΟΥ ΣΕ ΑΝΘΙΣΤΑΜΕΝΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Πρίφτης Φ., Φωτιάδου Α.

Γενικό Νοσοκομείο Ιωαννίνων «Γ.Χατζηκώστα», Ψυχιατρικό τμήμα

**Εισαγωγή:** Η γνωσιακή ψυχοθεραπεία της διαταραχής είναι μια πολύ αποτελεσματική θεραπεία, ωστόσο κάποιοι ασθενείς δεν ανταποκρίνονται εύκολα και χαρακτηρίζονται ανθεκτικοί.

**Σκοπός:** Να επισημανθούν τα συνήθη εμπόδια στη γνωσιακή ψυχοθεραπεία της διαταραχής πανικού και οι τρόποι υπερνίκησής τους πριν καταφύγουμε στη φαρμακευτική αγωγή.

**Μέθοδος:** Πρόκειται για 21 ασθενείς με διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία, 14 γυναίκες και 7 άνδρες μέσης ηλικίας 25 ετών, που προσήλθαν για θεραπεία το 2014 και το 2015 και οι οποίοι παρουσίαζαν δυσκολίες στη γνωσιακή ψυχοθεραπεία με τη μορφή προβλημάτων στη συμμόρφωση στην έκθεση (εσωδεκτικής και εξωδεκτικής), αποφυγής, φόβου μιας νέας κρίσης πανικού παρότι είχαν πεισθεί ότι δεν επρόκειτο κάτι καταστροφικό να συμβεί, αδυναμίας να εφαρμόσουν συστηματικά ότι τους είχε ανατεθεί να κάνουν μεταξύ των συνεδριών κλπ.

Τα εμπόδια αυτά αντιμετωπίστηκαν με τη χρήση κλιμακούμενης έκθεσης αρχικά στη διάρκεια της συνεδρίας, στη συνέχεια με τη συνοδεία του θεραπευτή έξω από το ιατρείο και τέλος τμηματικά από μόνοι τους προσέχοντας ώστε να μην χρησιμοποιούν ήπιους ή εμφανείς τρόπους αποφυγής. Σημαντικό ήταν να μάθουν να αντέχουν οι ασθενείς τα αρνητικά συναισθήματα τηρώντας μια στάση εξωτερικού παρατηρητή, χρησιμοποιώντας τεχνικές ενσυνειδητότητας καθώς και η χρήσης μιας κάρτας υπενθύμισης ότι τίποτα δεν πρόκειται να συμβεί για να την διαβάζουν όταν άρχιζαν να αισθάνονται άγχος. Η χρήση τεχνικών κινητοποιητικής συνέντευξης και η συνεχής υπενθύμιση ότι η θεραπεία της διαταραχής πανικού χρειάζεται διαρκή εξάσκηση ήταν βοηθητικές.

**Αποτελέσματα:** Από τους 21 ασθενείς οι 16 ανταποκρίθηκαν πλήρως στη θεραπεία μετά από 15 συνεδρίες και παρέμειναν ελεύθεροι κρίσεων μέχρι σήμερα.

**Συμπεράσματα:** Η χρήση των τεχνικών που αναφέρθηκαν παραπάνω μπορεί να αποδειχθούν πολύ βοηθητικές στη γνωσιακή ψυχοθεραπεία της διαταραχής πανικού.