

Η ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ ΤΑ ΕΤΗ 2014-2015

Πρίφτης Φ., Φωτιαδου Α.

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Γενικού Νοσοκομείου Ιωαννίνων «Γ.Χατζηκώστα»

Εισαγωγή: Η γνωσιακή ψυχοθεραπεία της διαταραχής πανικού είναι μια πολύ αποτελεσματική μορφή θεραπείας, αλλά η διάδοσή της είναι κάθε παρά ικανοποιητική.

Σκοπός: Να παρουσιαστεί η γνωσιακή ψυχοθεραπεία της διαταραχής πανικού στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων, στο μοναδικό Δημόσιο φορέα της πόλης, όπου παρέχεται εν μέρει η θεραπεία αυτή.

Μέθοδος: 110 ασθενείς με διαταραχή πανικού παραπέμφθηκαν για γνωσιακή ψυχοθεραπεία στον πρώτο από τους συγγραφείς, είτε τυχαία είτε λόγω άρνησης λήψης φαρμακευτικής αγωγής. Οι ασθενείς έλαβαν μέρος σε 6-20 (μέσος όρος 12) συνεδρίες γνωσιακής θεραπείας, τα έτη 2014-2015. Οι συνεδρίες περιλάμβαναν το φαύλο κύκλο του πανικού, το συμπεριφορικό πείραμα της υπέρπνοιας στη διάρκεια της συνεδρίας, γνωσιακή αναδόμηση, εσωδεκτική έκθεση, έκθεση μεταξύ των συνεδριών με εγκατάλειψη των «συμπεριφορών ασφάλειας», αλλά όχι τεχνικές χαλάρωσης.

Αποτελέσματα: Μετά το τέλος της θεραπείας 67 από τους 110 ασθενείς δεν είχαν πλέον κρίσεις πανικού και αποφυγές, 10 μερικώς υποτροπίασαν αλλά επανήλθαν με 2-3 ενσχυτικές συνεδρίες, 10 διέκοψαν τη θεραπεία και 23 τέθηκαν σε φαρμακευτική αγωγή.

Συμπεράσματα: Η διαταραχή πανικού είναι ίσως, κατά τη γνώμη μας, η μόνη διαταραχή που μπορεί να αντιμετωπισθεί με μεγάλη επιτυχία αποκλειστικά με γνωσιακή ψυχοθεραπεία μόνο. Αυτό ίσως δείχνει την ανάγκη και άλλοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας να ασχοληθούν με τη γνωσιακή θεραπεία της διαταραχής πανικού, παρά την εκπαίδευσή τους σε άλλου είδους ψυχοθεραπείες ή χωρίς καθόλου ψυχοθεραπευτική εκπαίδευση, καθότι αφ' ενός υπάρχει μεγάλη έλλειψη γνωσιακών θεραπειών στα Ιωάννινα, αφ' εταίρου η πλειοψηφία αυτών των ασθενών αντιμετωπίζονται με φάρμακα.