

## Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΣΤΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Πρίφτης Φ.,

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Γενικού Νοσοκομείου Ιωαννίνων «Γ.Χατζηκώστα»

**Εισαγωγή:** Η θεραπευτική σχέση στη γνωσιακή ψυχοθεραπεία έχει τύχει μεγάλης προσοχής τα τελευταία χρόνια.

**Σκοπός:** Να παρουσιαστεί η εμπειρία μας όσον αφορά τη θεραπευτική σχέση στη γνωσιακή ψυχοθεραπεία της διαταραχής πανικού στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων.

**Μέθοδος:** Η 15χρονη εμπειρία μας από τη γνωσιακή ψυχοθεραπεία πολλών ασθενών με διαταραχή πανικού δείχνει ότι οι θεραπευόμενοι έρχονται με ένα επείγον πρόβλημα που απαιτεί άμεση λύση. Για το λόγο αυτό, «ρίχνουμε το κάρο μπροστά από τα άλογα» και αμέσως σχεδιάζουμε το φαύλο κύκλο του πανικού, κάνουμε γνωσιακή αναδόμηση των καταστροφικών παρερμηνειών των σωματικών συμπτωμάτων και στη συνέχεια περνάμε στο συμπεριφερικό πείραμα της υπέρπνοιας, όπου ζητάμε από τον ασθενή να παίρνει βαθιές και γρήγορες αναπνοές. Ο σκοπός είναι να προκαλέσουμε τα συμπτώματα του πανικού στη συνεδρία και να του δείξουμε ότι δεν παθαίνει τίποτα. Στη φάση αυτή ο ασθενής, πολλές φορές, θέλει να σταματήσει, γιατί αισθάνεται άσχημα. Εκεί, χρειάζεται ενθάρρυνση και επιμονή να συνεχίσει κι ας είναι δύσκολο.

**Αποτελέσματα:** Από όλους τους ασθενείς, που έχουμε αντιμετωπίσει όλα αυτά τα χρόνια, κανείς δεν διέκοψε τη θεραπεία, λόγω προβλημάτων στη θεραπευτική σχέση. Η θεραπευτική σχέση θα έρθει αργότερα όταν ο ασθενής θα χρειαστεί ενθάρρυνση να κάνει έκθεση (εσωδεκτική και in vivo), να κάνει γνωσιακή αναδόμηση μόνος του μεταξύ των συνεδριών και κυρίως να μάθει αντέχει τα δυσάρεστα συναισθήματα που μπορεί να έχει.

**Συμπεράσματα:** Στη θεραπεία της διαταραχής πανικού (κατά τη γνώμη μας) οι τεχνικές έχουν προτεραιότητα, και η θεραπευτική σχέση έπεται και πολλές φορές θα πρέπει είμαστε «σκληροί» για να έχει αποτέλεσμα η θεραπεία. Όταν η θεραπεία έχει αποτέλεσμα τότε ο ασθενής εκλαμβάνει το θεραπευτή ως έχοντα περισσότερη ενσυναίσθηση.