

## ΜΕΛΕΤΗ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΑΓΧΩΔΟΥΣ

### ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ

#### Η εφαρμογή των τεχνικών της προδρομικής και αναδρομικής αναντιστοιχίας

#### **Τζοβάρα Αγγελική, Ανδριοπούλου Πανωραία**

Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή χαρακτηρίζεται από την παθολογική ανησυχία η οποία ξεχωρίζει από την απλή ανησυχία ως προς την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκειά της, την αδυναμία του ατόμου να την ελέγξει και αναπόφευκτα από την επίπτωση στη λειτουργικότητά του (Rygh & Sanderson, 2004).

Η παρούσα παρουσίαση πραγματεύεται την αποτελεσματικότητα των τεχνικών της προδρομικής και της αναδρομικής αντιστοιχίας και δευτερευόντως την τεχνική της απώλειας του ελέγχου των ανησυχιών, στην αντιμετώπιση της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής από την οποία έπασχε η 42χρονη Μαρκέλλα. Οι διαστρεβλωμένες γνωσίες της Μ. αφενός ως προς την θετική και ωφέλιμη χρησιμότητα της ανησυχίας, σε συνδυασμό με τον φόβο ότι η υπερβολική ανησυχία θα οδηγήσει στην απώλεια της συνείδησής της, καθιστούσε εξαιρετικά δυσχερή την εφαρμογή του θεραπευτικού πρωτόκολλου. Παράλληλα, στη διάρκεια της θεραπείας παρατηρήθηκε αύξηση του πεδίου των ανησυχιών και κατ' επέκταση του άγχους και των σωματικών συμπτωμάτων της Μ. Οι τεχνικές της προδρομικής και αναδρομικής αναντιστοιχίας επέφεραν σταδιακά την γνωσιακή αναδόμηση του δύσκαμπτου χάρτη της Μ. αφού ανέπτυξε την ικανότητα να αμφισβητεί την εγκυρότητα και την χρησιμότητα των ανησυχιών της, οι οποίες δεν αποτελούσαν πλέον ακριβείς αναπαραστάσεις της πραγματικότητας. Ως προς την επίτευξη του παραπάνω αποτελέσματος, σημαντικό ρόλο διαδραμάτισε η αναντιστοιχία του περιεχομένου των ανησυχιών σε σχέση με τη πραγματική έκβαση των γεγονότων. Ιδιαίτερα δύσκολη εμφανίστηκε και η τεχνική του να αφήσει ελεύθερο τον εαυτό της να «χάσει τον έλεγχο» των σκέψεων που προκαλούν ανησυχία, λόγω του φόβου. ότι «θα τρελαθεί και θα κάνει κακό στον εαυτό της και σε άλλους». Παραδόξως, όταν το άτομο επιχειρήσει να χάσει τον έλεγχο διαχειρίζεται εμφανώς καλύτερα την ανησυχία σε σχέση με τις αρχικές του εκτιμήσεις (Wells, 1997).

Συνελόντι ειπείν, η εφαρμογή των τεχνικών της προδρομικής και αναδρομικής αναντιστοιχίας διαδραμάτισαν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της

διαταραχής, βοηθώντας την Μ. να καταρρίψει την διαστρεβλωμένη νοηματοδότηση του περιεχομένου και της χρησιμότητας των ανησυχιών της.