

ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Η Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία στις Διαταραχές Άγχους της Παιδικής Ηλικίας

Προεδρείο: Ιωάννα Γιαννοπούλου, Γρηγόρης Σίμος

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

1. Νεότερα ευρήματα και εξελίξεις γύρω από το παιδικό άγχος και τη θεραπεία του

Βασιλική Κουλουψούζη, Αλεξία Καραντώνη, Όλγα Ζηκοπούλου

2. Ανασκόπηση των γνωστικο-συμπεριφορικών προγραμμάτων για την αντιμετώπιση του άγχους σε παιδιά

Αθηνά Φάκα, Κωνσταντίνα Κακανιάρη, Όλγα Ζηκοπούλου

3. Διεθνή ευρήματα σχετικά με την εφαρμογή του Cool Kids στην αντιμετώπιση του παιδικού άγχους

Γρηγόρης Σίμος, Όλγα Ζηκοπούλου

4. Η εφαρμογή του προγράμματος Cool Kids σε μαθητές Δημοτικού στην Ελλάδα

Όλγα Ζηκοπούλου, Γρηγόρης Σίμος

Νεότερα ευρήματα και εξελίξεις γύρω από το παιδικό άγχος και τη θεραπεία του

Βασιλική Κουλουψούζη, Αλεξία Καραντώνη, Όλγα Ζηκοπούλου

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Οι αγχώδεις διαταραχές συναντώνται σε σημαντικό ποσοστό στην παιδική ηλικία και μάλιστα είναι οι επικρατέστερες ανάμεσα σε άλλες συναισθηματικές διαταραχές που παρουσιάζουν τα παιδιά. Η άποψη που επικρατούσε τις προηγούμενες δεκαετίες και η οποία υποστήριζε ότι το παιδικό άγχος εξαλείφεται με την πάροδο του χρόνου και ότι δεν επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις στη λειτουργικότητα του παιδιού στο παρόν αλλά και σε μεταγενέστερα στάδια της ανάπτυξης, δε βρίσκει πια ισχύ. Ήδη, από τα τέλη, περίπου, του 20^{ου} αιώνα άρχισε να μελετάται η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαταραχών του άγχους στα παιδιά και να προκύπτουν σημαντικά επιστημονικά δεδομένα. Σκοπός της παρουσίασης είναι να συζητήσει τα νεότερα δεδομένα που αφορούν τη συνοσηρότητα του άγχους με άλλες ψυχικές διαταραχές, τη σύνδεση του παιδικού άγχους με άλλες δυσκολίες στην ενήλικη ζωή, το ιδιαίτερο γνωστικό προφίλ των παιδιών με άγχος και, τέλος, το ρόλο του γονιού και του γονεϊκού άγχους στην εμφάνιση και στη θεραπευτική αντιμετώπιση των διαταραχών του άγχους που παρουσιάζει το παιδί.

Ανασκόπηση των γνωστικο-συμπεριφορικών προγραμμάτων για την αντιμετώπιση του άγχους σε παιδιά

Αθηνά Φάκα, Κωνσταντίνα Κακανιάρη, Όλγα Ζηκοπούλου

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Από τα τέλη του 20^{ου} αιώνα και μετά έχουν γίνει αξιολογες, πειραματικές έρευνες με σκοπό να μελετήσουν την αποτελεσματικότητα των ψυχοθεραπευτικών προγραμμάτων στην αντιμετώπιση του παιδικού άγχους. Η πλειοψηφία των ερευνών αυτών μελετά την αποτελεσματικότητα της γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας (ΓΣΘ) στην αντιμετώπιση του άγχους. Οι πιο σύγχρονες μετα-αναλύσεις δίνουν σταθερό και σημαντικό προβάδισμα στην αποτελεσματικότητα των γνωστικο-συμπεριφορικών προγραμμάτων, έναντι άλλων ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων. Τα μεγέθη της επίδρασης της ΓΣΘ κυμαίνονται από μέτρια προς υψηλά. Σκοπός της παρουσίασης είναι να παραθέσει τα νεότερα βιβλιογραφικά ευρήματα που μελετούν την εφαρμογή των γνωστικο-συμπεριφορικών προγραμμάτων παρέμβασης και την αποτελεσματικότητά τους στην αντιμετώπιση του άγχους. Ειδικότερα, θα συγκριθούν τα μεγέθη της επίδρασης της ΓΣΘ με άλλες ψυχοκοινωνικές και φαρμακευτικές παρεμβάσεις και θα συζητηθούν οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Τέλος, δεδομένα θα παρουσιαστούν σχετικά με το μακροπρόθεσμο θεραπευτικό όφελος των παρεμβάσεων.

Διεθνή ευρήματα σχετικά με την εφαρμογή του Cool Kids στην αντιμετώπιση του παιδικού άγχους

Γρηγόρης Σίμος, Όλγα Ζηκοπούλου

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει τα δεδομένα που αφορούν την αποτελεσματικότητα ενός γνωστικού-συμπεριφορικού προγράμματος παρέμβασης, με την ονομασία Cool kids, στην αντιμετώπιση του παιδικού άγχους. Το πρόγραμμα Cool Kids, είναι ένα πρόγραμμα που σχεδιάστηκε από την ομάδα του καθηγητή R. Rapee και της καθηγήτριας H. Lynneham στην Αυστραλία και απευθύνεται σε παιδιά 6-12 ετών που παρουσιάζουν μία οποιαδήποτε αγχώδη διαταραχή. Τα πρώτα αποτελέσματα της εφαρμογής του προγράμματος έδειξαν ότι το 80% των παιδιών που ολοκληρώνουν το πρόγραμμα είτε δεν πληρούν πλέον τα κριτήρια της αρχικής διάγνωσης είτε δείχνουν σημαντική βελτίωση. Μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν 6 μήνες, έως και 6 χρόνια μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος υποστηρίζουν τη διατήρηση του θεραπευτικού αποτελέσματος. Στην παρουσίαση θα αναλυθούν τα ευρήματα σχετικά με την εφαρμογή του προγράμματος Cool Kids και θα συζητηθεί το ποιος τύπος από τις αγχώδεις διαταραχές φαίνεται να επωφελείται περισσότερο από τη θεραπεία.

Η εφαρμογή του προγράμματος Cool Kids σε μαθητές Δημοτικού στην Ελλάδα

Όλγα Ζηκοπούλου, Γρηγόρης Σίμος

Ελληνική Εταιρεία Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας και Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Εισαγωγή: Το άγχος και κατ' επέκταση οι αγχώδεις διαταραχές παρουσιάζουν σημαντικά ποσοστά στην παιδική ηλικία, παρεμβαίνοντας τόσο στη λειτουργικότητα όσο και στην ποιότητα ζωής του παιδιού και της οικογένειάς τους. Οι δευτερογενείς συνέπειες του άγχους, είναι επίσης συχνές, ενώ πολλοί υποστηρίζουν τη σύνδεση του παιδικού άγχους με άλλες δυσκολίες στην ενήλικη ζωή. Για αυτούς τους λόγους οι έρευνες σχετικά με τη θεραπευτική αντιμετώπιση του παιδικού άγχους είναι αναγκαίες και τα συμπεράσματά τους πολύτιμα. **Σκοπός:** Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί στο να μελετήσει την αποτελεσματικότητα ενός γνωστικού-συμπεριφορικού προγράμματος παρέμβασης για την αντιμετώπιση του άγχους στα παιδιά Δημοτικού. **Μέθοδος:** στην έρευνα συμμετείχαν 41 παιδιά, ηλικίας 9-12 ετών, που παρουσίαζαν κλινικά υψηλό άγχος. Από αυτά, τα 21 ακολούθησαν ένα ομαδικό, γνωστικο-συμπεριφορικό πρόγραμμα παρέμβασης (ΓΣΘ) και τα υπόλοιπα 20 δεν έλαβαν καμία παρέμβαση, αποτελώντας την ομάδα ελέγχου (ΟΕ). **Αποτελέσματα:** Γενικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς της ΓΣΘ ομάδας ανέφεραν στατιστικά σημαντική μείωση στα συμπτώματα του άγχους αμέσως μετά την παρέμβαση, αλλά και διατήρηση του χαμηλού επιπέδου του άγχους στις επαναληπτικές μετρήσεις, 6 μήνες μετά. Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειοψηφία των παιδιών της ΓΣΘ ομάδας ανταποκρίθηκε ποικιλοτρόπως θετικά στη θεραπεία. Αντίστοιχα ευρήματα δεν υπήρχαν στην ΟΕ, όπου τόσο οι αναφορές των παιδιών όσο και των γονέων τους δεν έδειξαν σημαντικές αλλαγές στα επίπεδα του άγχους. **Συμπεράσματα:** τα ερευνητικά ευρήματα υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ θεραπείας στην αντιμετώπιση του άγχους των παιδιών και ιδιαίτερα αυτήν του Προγράμματος Cool Kids. Σημαντικό εύρημα αποτελεί το γεγονός ότι η μείωση του άγχους είναι ορατή τόσο από τα παιδιά όσο και από τους γονείς τους.