

Τίτλος: Νέες Θεραπείες του 3ου κύματος CBT

Προεδρείο: Ι.Παπακώστας, Σ.Κούλης

Επιμέρους ομιλίες:

1)ACT: "Acceptance and commitment therapy"

Ομιλητής: Ι.Μιχόπουλος

2)MBCT: "Mindfulness Based Cognitive therapy"

Ομιλητής: Π.Ρούσσης

3)DBT: "Dialectical behavior therapy"

Ομιλητής: Φ.Γονιδάκης – Ν.Σουρέτη

4)CFT: "Compassion-focused therapy"

Ομιλητής: Π.Ανδριοπούλου

1) "ACT: Acceptance and commitment therapy"

Μιχόπουλος Ι.

Β΄ Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ, ΠΓΝ "Αττικόν"

Οι γνωσιακές θεραπείες του "τρίτου κύματος" είναι μια ομάδα αναδυόμενων προσεγγίσεων στην ψυχοθεραπεία που αντιπροσωπεύουν τόσο επέκταση, όσο και απόκλιση από τις παραδοσιακές προσεγγίσεις της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπευτικής αντιμετώπισης. Δίνουν προτεραιότητα στην ολιστική προαγωγή της υγείας και της ευημερίας και είναι λιγότερο επικεντρωμένες στη μείωση των ψυχολογικών και συναισθηματικών συμπτωμάτων, αν και αυτό συμβαίνει ως "παράπλευρο όφελος".

Η Acceptance and commitment therapy (ACT) αποτελεί μια εμπειρική προσέγγιση που χρησιμοποιεί την προσοχή και την ενεργοποίηση της συμπεριφοράς ως εργαλεία για τη βελτίωση της ικανότητας ενός ατόμου να αντέχει σε δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα. Η ACT δεν ορίζει τις ανεπιθύμητες συναισθηματικές εμπειρίες ως συμπτώματα ή προβλήματα. Αντιθέτως, προσπαθεί να βοηθήσει τους ασθενείς να συνειδητοποιήσουν την πληρότητα και τη ζωτικότητα της ζωής. Αυτή η πληρότητα περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα ανθρώπινης εμπειρίας, συμπεριλαμβανομένου του πόνου που συνοδεύει αναπόφευκτα ορισμένες καταστάσεις.

Η αποδοχή των πραγμάτων "όπως έρχονται", χωρίς αξιολόγηση ή προσπάθεια αλλαγής τους, είναι μια δεξιότητα που αναπτύσσεται μέσα από ασκήσεις ευαισθητοποίησης μέσα και έξω από τη συνεδρία. Η ψυχολογική ευελιξία, ο κύριος στόχος της ACT, συνήθως έρχεται μέσω έξι βασικών διαδικασιών: αποδοχή, απόσβεση, θεώρηση εαυτού ως "όλον", επαφή με την παρούσα στιγμή, επαναπροσδιορισμό αξιών και δεσμευμένη δράση.

2) MBCT: “Mindfulness Based Cognitive therapy”

Ομιλητής: Π.Ρούσσης

Κατά την πάροδο των τελευταίων 15-20 ετών έχει σημειωθεί σημαντική αύξηση του κλινικού ενδιαφέροντος για τις Γνωσιακές Θεραπείες που βασίζονται στην Ενσυνειδητότητα, μαζί με μια παράλληλη αύξηση των εμπειρικών δεδομένων που τις υποστηρίζουν ως θεραπείες εκλογής. Οι εν λόγω γνωσιακές ψυχοθεραπείες τρίτης γενιάς, όπως χαρακτηριστικά αναφέρονται, περιλαμβάνουν τη Μείωση του Στρες που βασίζεται στην Ενσυνειδητότητα (Kabat-Zinn, 1990) και την εξ αυτής προερχόμενη Γνωσιακή Θεραπεία που στηρίζεται στην Ενσυνειδητότητα (MBCT; Seagal, Williams, & Teasdale, 2002), την Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ACT; Hayes & Strosahl, 2004), τη Διαλεκτική Συμπεριφοριστική Θεραπεία (Linehan, 1993), και την Μεταγνωσιακή Θεραπεία (Wells, 2000). Όλες αυτές οι προσεγγίσεις στοχεύουν στην αλλαγή του τρόπου με τον οποίο οι ασθενείς με συναισθηματικές διαταραχές αντιδρούν σε εσωτερικές ψυχικές εμπειρίες τις οποίες βιώνουν ως ανεπιθύμητες, όπως λόγου χάριν αυτόματες αρνητικές σκέψεις, πυρηνικές πεποιθήσεις, συναισθήματα, και συγκινήσεις. Θεωρητικά, αυτή η αλλαγή επιφέρει ύφεση της συναισθηματικής συμπτωματολογίας. Αν και οι ψυχοθεραπείες αυτές διατηρούν ομοιότητες μεταξύ τους και στοιχεία από το γνωσιακό-συμπεριφοριστικό μοντέλο (Beck, 1976), όπως, για παράδειγμα, η ανάγκη επίτευξης αυξημένης επίγνωσης σκέψεων και συναισθημάτων εκ μέρους του ασθενούς, εντούτοις διαφέρουν από την παραδοσιακή γνωσιακή θεραπεία ως προς την αυξημένη σημασία που αποδίδουν στην ανάγκη τροποποίησης γνωσιακών διεργασιών σε αντιδιαστολή προς την τροποποίηση του περιεχομένου της σκέψης. Οι γνωσιακές διεργασίες που αποτελούν αντικείμενο πρωταρχικού ενδιαφέροντος στα πλαίσια αυτών των θεραπειών «τρίτου κύματος» είναι η λειτουργία της προσοχής, ο τρόπος επεξεργασίας εσωτερικών και εξωτερικών πληροφοριών και οι στρατηγικές χρησιμοποίησης της γνώσης που συμβάλλει στην εκφορά αξιολογικής κρίσεως για τον εαυτό, τον κόσμο, και το μέλλον. Επίσης, οι γνωσιακές θεραπείες τρίτης γενιάς διαφέρουν και μεταξύ τους ως προς τις θεραπευτικές μεθόδους και τεχνικές που χρησιμοποιούν για να προάγουν την ενσυνειδητότητα, καθώς και ως προς το εάν η ενσυνειδητότητα αποτελεί το κύριο και βασικό έρεισμα της ψυχοθεραπείας. Ο σκοπός της παρούσης εργασίας είναι να περιγράψει συνοπτικά τα κοινά στοιχεία και τις διαφορές των θεραπειών που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, επικεντρώνοντας στην Μεταγνωσιακή Θεραπεία και στον τρόπο που οι ασθενείς με συναισθηματικές διαταραχές εκπαιδεύονται στα πλαίσια αυτής να χρησιμοποιούν τεχνικές ελέγχου της προσοχής και βιωματικές απεικονιστικές ασκήσεις απεμπλοκής από δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές αντίδρασης σε ψυχικές εμπειρίες.

3)DBT: “Dialectical behavior therapy”

Ομιλητής: Φ.Γονιδάκης – Ν.Σουρέτη

Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία

Πρόγραμμα Διαλεκτικής Συμπεριφορικής Θεραπείας, 1η Ψυχιατρική Κλινική, ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο.

Η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (ΔΣΘ) είναι μια ενδεδειγμένη θεραπεία για την αντιμετώπιση της οριακής διαταραχής προσωπικότητας (ΟΔΠ). Η ΟΔΠ απασχολεί τους ειδικούς της ψυχικής υγείας εδώ και πολλές δεκαετίες με όλο και αυξανόμενη ένταση. Σύμφωνα με τις τελευταίες μελέτες υπολογίζεται ότι περίπου το 2-6% του πληθυσμού των ΗΠΑ πάσχει από αυτήν.

Ο θεραπευτής που εργάζεται με πάσχοντες από ΟΔΠ καλείται να συνδράμει ψυχοθεραπευτικά μια ομάδα νέων ανθρώπων που βιώνουν καθημερινά συναισθήματα βαθιάς οδύνης και απελπισίας σε τέτοια ένταση που ωθούνται σε μία σειρά από παθολογικές συμπεριφορές για να τα κατευνάσουν, όπως είναι η κατάχρηση αλκοόλ, φαρμάκων και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών, οι αυτοτραυματισμοί και τα υπερφαγικά επεισόδια. Δυστυχώς σε ορισμένες περιπτώσεις η συναισθηματική δυσφορία των πασχόντων είναι τόσο ανυπόφορη που ο θάνατος γίνεται για αυτούς η ύστατη προσπάθεια λύτρωσης, με αποτέλεσμα ένα σημαντικό ποσοστό των πασχόντων να κάνει απόπειρα αυτοκτονίας ή και τελικά να αφαιρεί τη ζωή του.

Η ΔΣΘ δημιουργήθηκε από την Marsha Linehan στην αρχή της δεκαετίας του 1990. Οι ισχυρότερες καταβολές της ΔΣΘ προέρχονται, όπως υπονοεί και η ονομασία της, από τις θεραπείες της συμπεριφοράς και τις θεωρίες της μάθησης καθώς και τη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία. Η ΔΣΘ όμως δανείζεται στοιχεία και τεχνικές και από άλλες θεραπείες καθώς και φιλοσοφικά συστήματα τόσο της Δύσης όσο και της Ανατολής. Ο όρος διαλεκτική υποδηλώνει μία σειρά από διαλεκτικά διλήμματα που βιώνουν οι οριακοί ασθενείς και η θεραπεία εστιάζεται στην ανεύρεση της σύνθεσής τους.

Η ΔΣΘ έχει βρεθεί να έχει υψηλή αποτελεσματικότητα για τη βελτίωση της συμπτωματολογίας των οριακών ασθενών. Συγκεκριμένα, η ΔΣΘ φαίνεται να επιφέρει μείωση παρα-αυτοκτονικών συμπεριφορών, και άλλων αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών και λιγότερες ημέρες νοσηλείας, ενώ αυξάνει τη δέσμευση στη θεραπεία και την ανοχή σε θέματα θυμού.

4)CFT: “ Compassion –focused therapy” Θεραπεία Εστιασμένη στη Συμπόνια

Ομιλητής: Π.Ανδριοπούλου

Δρ Πανωραία Ανδριοπούλου: Κλινική/Συμβουλευτική Ψυχολόγος, Λέκτορας Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Manchester Metropolitan UK, Γνωσιακή Συμπεριφορική και Συστημική Θεραπεύτρια, Ιδρυτικό Μέλος της Εταιρείας Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών

Η Θεραπεία Εστιασμένη στη συμπόνια αποτελεί ένα μοντέλο θεραπείας το οποίο δημιουργήθηκε από το Βρετανό Κλινικό Ψυχολόγο Paul Raymond Gilbert. Ο Gilbert δούλεψε με ασθενείς που είχαν βιώσει τραυματισμό, κακοποίηση, ή τραύμα. Στην κλινική του πράξη παρατήρησε ότι αυτοί οι ασθενείς δε βελτιώνονταν σημαντικά με τη ΓΣΘ και ότι «υπέφεραν» από αισθήματα ντροπής και αρνητικής αυτο-κριτικής, παρ' όλο που κατάφεραν να αναγνωρίσουν και να αμφισβητήσουν τις αρνητικές τους γνώσεις. Ο Gilbert εστιάστηκε λοιπόν στο να παρέχει στους θεραπευόμενους τα συναισθηματικά εφόδια για να διαχειριστούν τις τραυματικές τους εμπειρίες και τα αρνητικά τους συναισθήματα. Σύμφωνα με το μοντέλο, η συμπόνια είναι μία δεξιότητα η οποία μπορεί να καλλιεργηθεί. Δεδομένα από έναν σημαντικό αριθμό ερευνών καταδεικνύουν τη θεραπευτική επίδραση της συμπόνιας στο νευροφυσιολογικό και ανοσοποιητικό σύστημα και αρκετοί θεραπευτές ενσωματώνουν την εκπαίδευση της ανάπτυξης του συμπονετικού νου στην κλινική πράξη.

Στην παρούσα ομιλία θα παρουσιαστεί το θεωρητικό υπόβαθρο της Θεραπείας της Εστιασμένης στη Συμπόνια, θα συζητηθούν μελέτες που αφορούν στην αποτελεσματικότητά της, και θα γίνει μια σύντομη ανασκόπηση των ασκήσεων/παρεμβάσεων που χρησιμοποιούνται για την εκπαίδευση του συμπονετικού νου.