

**Παρουσίαση ατομικής
περίπτωσης νέας γυναίκας
με φοβία για την εγκυμοσύνη**

Κατερίνα Αγγελή

Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Προσωπικά στοιχεία

- **Ηλικία: 30 ετών**
- **Παντρεμένη 4 χρόνια**
 - **Σχέση 7 χρόνια:** Περιγράφεται ως «ζωντανή» και αρμονική σχέση, με κοινά ενδιαφέροντα, αμοιβαίο σεβασμό και κατανόηση
 - **Σύζυγος:** Περιγράφεται ως δυνατός χαρακτήρας, αισιόδοξος, με αυτοέλεγχο. Υπεύθυνος, υπέρ της οικογένειας, σταθερός, κοινωνικός, σταθερές φιλίες
- **Επάγγελμα**
 - **Ελεύθερη επαγγελματίας**
 - **Συνεργασία με εταιρεία 11 χρόνια**
 - **Απόφοιτη Α.Ε.Ι.**
- **Πατρική οικογένεια**
 - **Πατέρας:** 56 ετών, υγιής, εργάζεται. Περιγράφεται ως συζητήσιμος, ήρεμος, λογικός. Πολύ καλή σχέση.
 - **Μητέρα:** 48 ετών, υγιής, εργάζεται. Περιγράφεται ως πολύ αγχώδης, υπερπροστατευτική, δοτική, υποχωρητική.
 - **Αδερφή:** 25 ετών, υγιής, εργάζεται.
 - **Αδερφός:** 22 ετών, υγιής, εργάζεται.

Αίτημα

- ▶ **«Με προβληματίζουν πράγματα που δε θα έπρεπε να με προβληματίζουν»:**
 - **Φοβία για την εγκυμοσύνη**
 - **Φοβία για πλοία, αεροπλάνα**
 - **Φοβία για σεισμούς**
- ▶ **«Να γίνω λιγότερο ανασφαλής, να αποκτήσω 'λογικούς' φόβους, να μειώσω το άγχος, να μη σκέφτομαι με άγχος το αύριο, να γίνω πιο αισιόδοξη»**

Πληροφορίες από το ιστορικό (1)

- **Μαθητικά χρόνια**
 - Καλή μαθήτρια – Αγάπη για το διάβασμα
 - Ελλιπές ενδιαφέρον από το άλλο φύλο λόγω σωματικής διάπλασης
- **Σταθερές φιλίες** από το σχολείο και το Πανεπιστήμιο
3-4 «καρδιακοί» φίλοι
- **«Φυσιολογική» πορεία ζωής, χωρίς αρνητικά γεγονότα**
«Δεν μου έχει συμβεί κάτι κακό για να είμαι τόσο φοβισμένη»
- **Από μικρή αυξημένες ευθύνες**
- **Ορόσημα**
 - 1995: Γνωριμία με μέλλοντα σύζυγο
 - 1996: Περίπλους νησιού με κακοκαιρία
 - Γάμος: Μάιος 1998
 - Σεισμός: Σεπτέμβριος 1999
 - Θάνατος μητρικής γιαγιάς: Η μητέρα έπαθε κατάθλιψη, επί 1 χρόνο έκλαιγε συνεχώς «Σαν να μην έχει συνειδητοποιήσει ότι η ζωή κάποτε τελειώνει»

Πληροφορίες από το ιστορικό (2)

- **Ύπνος**
Ξυπνάω με το συναίσθημα ότι συμβαίνει κάτι κακό
- **Διατροφή**
Αύξηση βάρους (6-7) κιλά τον τελευταίο χρόνο: «Δεν μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου»
- **Ενδιαφέροντα**
Χορός, λογοτεχνία
- **Καλύτερη περίοδος**
Σχολικά χρόνια, τα τελευταία 10 χρόνια
- **Χειρότερη περίοδος**
Μετά το σεισμό του 1999
- **Προηγούμενη επαφή με ειδικό**
Μετά από το σεισμό 1999. Διέκοψε γιατί αισθάνθηκε ότι δεν πρόκειται να λυθούν τα προβλήματα
- **Πιο χαλαρή στη δουλειά και στο πατρικό σπίτι**
- **Προσωπική ερμηνεία για τις δυσκολίες της**
«Έχω γεννηθεί με κάποιες αυξημένες ευαισθησίες»

Αυτοσκιαγράφιση κατά Kelly

Θετικά χαρακτηριστικά

- Υπεύθυνη
- Τυχερή στο θέμα του συντρόφου
- Φίλη
- Υπέρ της οικογένειας
- Έχει αδυναμία στα αδέρφια της
- Εργατική
- Φιλόδοξη
- Της αρέσει να προσφέρει τη βοήθειά της
- Έχει χιούμορ
- Κοινωνική

Αρνητικά χαρακτηριστικά

- Ανασφαλής
- Ευερέθιστη
- Αρνείται να αποδεχθεί κάποια πράγματα, π.χ. το θάνατο
- Αγχώδης
- Κάνει κακή διαχείριση χρόνου
- Αναβλητική
- Αναποφάσιστη
- Ανήσυχη για την υγεία των άλλων
- Απαισιόδοξη

Κατάλογος προβλημάτων (1)

- **Αναβλητικότητα**

«Όταν μπορώ να αποφύγω κάτι, το αναβάλλω»

Εργασία, δραστηριότητες, στόχοι

- **Ελλιπής διεκδικητικότητα**

«Δεν έχω δικαίωμα να αρνηθώ χάρη στους γονείς μου, εκείνοι έχουν κοπιάσει για μένα»

- **Φοβίες - Αποφυγή καταστάσεων**

– Εγκυμοσύνη και συναφείς συζητήσεις ή συμπεριφορές (π.χ. επίσκεψη σε μαιευτήριο, ερωτική επαφή χωρίς προφύλαξη)

– Ταξίδια με πλοίο & αεροπλάνο

– Σεισμός

– Να μένει μόνη στο σπίτι: φόβος σεισμού, ληστείας

- **Αίσθημα καθήκοντος**

«Είναι χαμένος χρόνος να κάνω πράγματα για τον εαυτό μου, ενώ έχω τόσες υποχρεώσεις»

Κατάλογος προβλημάτων (2)

- **Εκρήξεις θυμού**
«Κάνω σπασμωδικές κινήσεις, δε δίνω στον άλλο να καταλάβει αυτό που θέλω να πω»
- **Ανάγκη αποδοχής**
- **Δυσκολία αναγνώρισης επιτευγμάτων – θετικών στοιχείων**
- **Δυσκολία στις αλλαγές**
«Θα ήθελα να παραμείνουν οι καταστάσεις όπως είναι, να μην αλλάζει τίποτα»
- **Χαμηλή αυτοεκτίμηση – αυτοαποτελεσματικότητα**
«Αν μου συμβεί κάτι σοβαρό, δε θα ελέγξω καθόλου τον εαυτό μου, θα παραδοθώ τελείως»
«**Στοχοφοβία**»: «Δεν είμαι ικανή να πετύχω στόχους, άρα ποιος ο λόγος να προσπαθήσω;»
- **Αυστηρή αυτοκριτική**
- **Σχέση με γονείς**

Κατάλογος προβλημάτων (3)

- **Αυξημένη ανάληψη ευθυνών**
Εργασιακός χώρος, δουλειές του σπιτιού
- **Ανάληψη ευθύνης για συναισθήματα άλλων**
Άγχος όταν κάποιος δεν αισθάνεται ευχάριστα, προσπάθεια να τον βοηθήσω. «Αφού εγώ τα έκανα σωστά, πώς μπορεί ο άλλος να είναι δυσαρεστημένος;»
- **Μειωμένη διάθεση για δραστηριότητες**
- **Αδυναμία θέσης και προσπάθειας για επίτευξη στόχων**
Δίαιτα, γυμναστήριο, επαγγελματικοί στόχοι
- **Νοητική αποφυγή – «Πάγωμα» σε «απαγορευτική» σκέψη ή εικόνα**
«Πώς θα είμαι εγώ μέσα σε ένα κουτί στον αέρα; Αδύνατον»
«Εγώ έγκυος; Αδύνατον»
«Δε θέλω να κουνάει το πλοίο»
«Δε θέλω να γίνει σεισμός»
- **Φόβος επιτυχίας**

Θέματα σχετικά με την εγκυμοσύνη (1)

- **Της αρέσουν τα παιδιά – θέλει να κάνει οικογένεια**
- **Επαναλαμβανόμενο όνειρο**
 - «Είμαι έγκυος, με πιάνει πανικός, ακουμπάω την κοιλιά μου και φεύγει. Τότε αισθάνομαι ανακούφιση»
 - «Μένει ο σύζυγός μου έγκυος, εγώ εκπλήσσομαι, αλλά νιώθω ανακούφιση που δε χρειάζεται να το κάνω εγώ»
- **Απολογητική στάση προς ανθρώπους που ρωτούν αν θα κάνει παιδί**
- **Στάση συζύγου**
 - Κατανόηση, υπομονή, παρότι ο ίδιος «λατρεύει τα παιδιά» και θέλει πολύ. Δεν έχουν συζητήσει ιδιαίτερα για το θέμα
- **Αποφυγές**
 - Ερωτική επαφή χωρίς προφύλαξη
 - Εικόνες και συζητήσεις σχετικές με εγκυμοσύνη
 - Συζητήσεις με σύζυγο για το ζήτημα
- **Τύψεις όταν δε σκέφτεται το θέμα**

Θέματα σχετικά με την εγκυμοσύνη (2)

Γνωσίες:

«Δε θα αντέξω να έχω ένα παιδί να μεγαλώνει μέσα μου για εννέα μήνες. Είναι αδύνατον»

«Θα αγχωθώ και θα κάνω κακό στο μωρό»

«Ταλαιπωρώ το σύζυγό μου, ο οποίος το θέλει πολύ. Δεν είμαι καλή σύζυγος»

«Όλοι περιμένουν από εμένα και ποιος ξέρει τι θα σκέφτονται»

«Μου φαίνεται τόσο δύσκολο, που το θεωρώ αδύνατο να το ξεπεράσω»

«Είμαι ατομίστρια, νοιάζομαι μόνο για τον εαυτό μου»

«Αποκλείεται να τα καταφέρω και θα το μετανιώσω»

«Στους άλλους φαίνεται τόσο φυσιολογικό αυτό. Άρα εγώ είμαι ανίκανη, κάτι δεν πάει καλά, δεν μπορώ να καταφέρω κάτι φυσιολογικό και απλό»

«Αποφεύγω να λέω και να δείχνω ότι μου αρέσουν τα παιδιά, γιατί οι άλλοι θα περιμένουν να κάνω ή θα με νομίσουν τρελή»

Θέματα σχετικά με την εγκυμοσύνη (3)

Γνωσίες:

«Πρέπει να το λύσω άμεσα. Όσο περνάει ο καιρός, νιώθω ότι δεν κάνω τίποτα και επαναπαύομαι»

«Ως μάνα θα είμαι κακή, με τόσες ανασφάλειες»

«Αφού δεν μπορώ να λύσω αυτό το πρόβλημα, τίποτα δεν έχει νόημα για μένα»

«Αφού δεν τα καταφέρνω, δεν πρέπει να χαίρομαι για τίποτα»

«Με στενοχωρεί που ο σύζυγός μου δε διαμαρτύρεται. Αν διαμαρτυρόταν, θα ενισχυόταν η άποψή μου ότι αυτό είναι το φυσιολογικό»

«Η εγκυμοσύνη είναι για τις άλλες γυναίκες η ωραιότερη περίοδος της ζωής τους, εγώ δεν είμαι φυσιολογική»

Το χειρότερο που μπορεί να συμβεί: «Να αγχωθώ ενώ είμαι έγκυος, να μη θέλω να είμαι έγκυος, να μην μπορώ να κάνω τίποτα για αυτό, να νιώθω απαίσια και να κάνω ανεπανόρθωτο κακό στο μωρό»

Θέματα σχετικά με τα ταξίδια με πλοίο

- **Όχι ναυτία**
- **Όταν το πλοίο είναι κοντά σε στεριά, μειωμένος φόβος**
- **Μεγαλύτερος φόβος για ταξίδια μεγαλύτερης διάρκειας**
- **Γνωσίες:**
 - «Δε θέλω να κουνάει. Με ενοχλεί»
 - «Θα γίνει κάτι κακό»
 - «Δε θα το αντέξω, δε θα τα καταφέρω»
 - «Δεν είναι δυνατό να κάνω εγώ αυτό το πράγμα»

Θέματα σχετικά με τα ταξίδια με αεροπλάνο

- **Επαναλαμβανόμενο όνειρο:**

«Είμαι σε ένα αεροπλάνο, φοβάμαι πολύ, συνειδητοποιώ ότι τελικά δεν πετάει, πηγαίνει στο δρόμο, άρα μπορώ να κατέβω και νιώθω ανακούφιση»
- **Γνωσίες:**
 - «Δεν αντέχω τη σκέψη ότι είμαι σε έναν κλειστό χώρο στον αέρα και δεν μπορώ να κάνω τίποτα»
 - «Θα γίνει κάτι κακό»
 - «Δεν είναι δυνατό να κάνω εγώ αυτό το πράγμα»

Θέματα σχετικά με τους σεισμούς

- Μικρότερος φόβος όταν είναι με άλλους ανθρώπους
- «Ο σεισμός του 1999 ήταν σοκ για μένα: Δεν το πίστευα ότι μπορούσε να συμβεί κάτι τέτοιο, τόσο τρομερό. Δεν έπρεπε να γίνει»
«Συνειδητοποίησα ότι η ζωή έχει ένα τέλος» → αβάσταχτη σκέψη
- Γνωσίες:
 - «Δεν είναι δυνατό να κουνάει έτσι ξαφνικά»
 - «Δε θέλω να γίνει σεισμός»
 - «Δε θα το αντέξω»

«Ζω σε ροζ συννεφάκι. Θέλω να αλλάξω τη φύση για να μην ενοχλούμαι»

(δήλωση – συνειδητοποίηση κατά την πορεία της θεραπείας)

Γνωσίες που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της θεραπείας

«Αφού πήρα πτυχίο στα 10 χρόνια, απέτυχα»

«Αν δυσαρεστήσω κάποιον, θα με απορρίψει»

«Κολλάω σε απλά για τους άλλους πράγματα, άρα είμαι λιγότερο ικανή»

«Δεν έχω καταφέρει τίποτα σημαντικό»

«Δεν μπορώ να τα καταφέρω μόνη μου»

«Δεν ανταποκρίνομαι στις προσδοκίες των άλλων, χαλάω την καλή τους εικόνα για μένα»

«Δεν αξίζω, δεν είναι δυνατό να καταφέρω αυτά που καταφέρνουν οι άλλοι»

«Δεν είναι δυνατό εγώ να πετύχω κάτι δύσκολο»

«Δεν είναι δυνατό να συμβαίνουν άσχημα πράγματα»

«Αν συμβεί κάτι έξω από τα συνηθισμένα, καταστροφή»

«Όσο ωραία κι αν περνάω τώρα, η ζωή κάποτε θα τελειώσει»

Βασικά διεργαστικά λάθη

- **«Πρέπει»**
«Πρέπει να κάνω παιδί ως τα τριάντα»
«Δεν πρέπει να δυσαρεστώ τους άλλους»
- **Διπολική σκέψη**
«Αν κάποιος μπει στο νοσοκομείο, πάει»
«Αν φάω ένα γλυκό, δεν έχει νόημα να συνεχίσω την προσπάθεια δίαιτας»
- **Καταστροφοποίηση**
«Δε θα το αντέξω»
- **Συναισθηματική λογική**
«Αφού σκέφτομαι ότι δε θα τα καταφέρω, δε θα τα καταφέρω»
«Αφού σκέφτομαι ότι δε θα το αντέξω, δεν πρόκειται να το αντέξω»
- **Διάβασμα σκέψης**
«Η γνώμη του συζύγου μου για μένα θα αλλάξει, αν δεν κάνω παιδί»
«Θα σκέφτεται ότι είμαι εγωίστρια»

Άλλα θέματα που προέκυψαν κατά τη θεραπεία

Σχέση με τη μητέρα της:

- **Χαρακτηριστικά μητέρας**

Υποχωρητική

Δίνει έμφαση στις ανάγκες των άλλων και παραμελεί τον εαυτό της

Παραπονείται ότι δεν είναι ευχαριστημένη γιατί κανένας δεν τη σκέφτεται

Υπερβολικά αγχώδης

- **Τάση προστασίας προς τη μητέρα**

«Πίστευα ότι ήταν θύμα καταστάσεων»

«Έχει περάσει τόσα πολλά, πρέπει να μην στενοχωριέται»

«Ενοχές που βγάζω περισσότερα χρήματα από τους γονείς μου»

- **Αρνητική εικόνα για μητρότητα**

Κούραση, απογοήτευση, βάρος

Θεραπευτική παρέμβαση (1)

- **Θεραπευτική σχέση – Ενσυναίσθηση – Συνεργατικός εμπειρισμός**

Διερεύνηση αιτίων που οδήγησαν σε διακοπή συνεργασίας με προηγούμενο θεραπευτή

- **Ιεράρχηση θεραπευτικών στόχων**
- **Case formulation**

- **Εισαγωγή στο Γνωσιακό – Συμπεριφοριστικό μοντέλο**

- **Οριζόντια και κάθετη διερεύνηση**
- **Αυτόματες σκέψεις, διεργασικά λάθη**
- **Τρίστηλο και πεντάστηλο ημερολόγιο**
- **Σημασία μικρών βημάτων σε αντιδιαστολή με «δύσκολους» στόχους** ➔ **Συμφωνία ότι το θέμα της εγκυμοσύνης θα αποτελέσει θεραπευτικό στόχο σε μετέπειτα φάση της θεραπείας**

Θεραπευτική παρέμβαση (2)

- **Βιβλίο αυτοβοήθειας: «Ξεπερνώντας την κατάθλιψη»**
- **Διαχείριση χρόνου – Ιεράρχηση δραστηριοτήτων**
- **Γνωσιακή επεξεργασία «δύσκολων» θεμάτων**
Εκπαίδευση στη συνέχιση της σκέψης της όταν «κολλούσε» σε «απαγορευτική» εικόνα
Έκθεση σε σκέψεις που απέφυγε
- **Έκθεση in vivo και στη φαντασία**
Μόνη στο σπίτι
Ταξίδια με πλοίο
Ερωτική επαφή χωρίς προφύλαξη
Επαφή με καταστάσεις σχετικές με εγκυμοσύνη
- **Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά**
Σχέση με γονείς
Στον εργασιακό χώρο
- **Εκπαίδευση στην επίλυση προβλημάτων**
- **Εκπαίδευση στη χαλάρωση**

Case formulation (1)

**Ιδιοσυγκρασία
μητέρας**

- Υπερπροστατευτικό περιβάλλον**
- Ο κόσμος είναι γεμάτος κινδύνους
 - Πρέπει να αποφεύγουμε τους κινδύνους
 - Πρέπει να σε προστατεύουμε

**Χαρακτηριστικά
συζύγου**

- Αποδοχή του ρόλου αδυναμίας της Ε.
- Προστασία
- Κατανόηση

Ιδιοσυγκρασία Ε.

▶ «**Η ζωή είναι γεμάτη κινδύνους.
Είμαι αδύναμη/ανίκανη να την
αντιμετωπίσω μόνη**»
Εξαρτητική προσ/τα

Αποφυγές

**Μη αποδοχή της
πραγματικότητας**

Απουσία αρνητικών γεγονότων

Μη εξοικείωση

Case formulation (2)

Από μικρή: «Πώς θα καταφέρω εγώ να κάνω παιδί;»

Γνωριμία με σύζυγο. Σπουδές και παράλληλα δουλειά. Ωραία εποχή, η σκέψη του παιδιού δε με άγχωνε τόσο, το θεωρούσα μακρινό και την απέφευγα χωρίς τύψεις

Γάμος (28 ετών): «Ας παντρευτούμε νωρίς, να απολαύσω για 2 χρόνια τη συμβίωση χωρίς παιδί και στα 30 μου να ξεκινήσω τις προσπάθειες»

Σεισμός (3 μήνες μετά το γάμο) → κατάθλιψη «η ζωή δεν έχει νόημα»

30 ετών: «Έφτασε η ώρα που πρέπει να κάνω παιδί κι εγώ δε θέλω» → επιδείνωση άγχους και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας → **δεν είμαι ικανή, δεν τα καταφέρνω**

Ιεράρχηση στόχων-Φάσεις παρέμβασης (1)

1η φάση: Αρχικοί στόχοι

- Διαχείριση χρόνου
- Καταγραφή και ιεράρχηση καθηκόντων
- Ευχάριστες δραστηριότητες
- Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά
 - Αντιμέτωπιση ερωτήσεων σχετικά με την εγκυμοσύνη.
 - Εργασιακό περιβάλλον
 - Φιλικές σχέσεις
 - Σχέσεις με γονείς
- Εκπαίδευση στο γνωσιακό – συμπεριφοριστικό μοντέλο

Γνωσιακή αναδόμηση σχετικά με:

- Φοβίες
 - Εικόνα εαυτού
 - Σχέση με το σύζυγο - ενοχές
- Έκθεση:
- Μικρό ταξίδι με πλοίο
 - Βόλτα για καφέ χωρίς να έχουν τελειώσει οι δουλειές του σπιτιού
 - Ερωτική επαφή χωρίς προφύλαξη, αλλά χωρίς προσπάθεια να μείνει έγκυος

Ιεράρχηση στόχων-Φάσεις παρέμβασης (2)

2η φάση: Επεξεργασία «δύσκολων» θεμάτων

1. Σε σχέση με θάνατο, ασθένεια:

Θ: «Ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί;»

Ε.: «Να... γίνει το χειρότερο. Δυσκολεύομαι και να το πω»

Θ: «Πώς σε κάνει να νιώθεις αυτή η σκέψη;»

Ε.: «Δε θέλω να γίνει»

Θ: «Σε φοβίζει πολύ ο θάνατος και τον έχεις συνδέσει με ορισμένες συνθήκες. Για παράδειγμα, έχεις φοβηθεί ποτέ το αυτοκίνητο ή κάποια άλλη πιθανή αιτία ατυχήματος ή ασθένειας;»

Ε.: «Ούτε που μου περνάει από το μυαλό»

Θ: «Και φαίνεται να θεωρείς ότι αποφεύγοντας τις συγκεκριμένες συνθήκες είσαι περισσότερο ασφαλής και κινδυνεύεις λιγότερο»

Ε.: «...Πράγματι, ενώ αυτό δε στέκει. Αν είναι να συμβεί κάτι, μπορεί να συμβεί οποτεδήποτε. Μάλλον εγώ δεν μπορώ να δεχτώ αυτό ακριβώς και θέλω να πιστεύω ότι μπορώ να το ελέγξω»

2. Ενδεχόμενο αποκλεισμού της εγκυμοσύνης – Αποκαταstroφοποίηση Προκειμένου να πάψει να το αισθάνεται ως ανυπέρβλητο «πρέπει»

⇒ Οι συνειδητοποιήσεις αυτές πάντοτε συνοδεύονται από έντονη συναισθηματική φόρτιση

Ιεράρχηση στόχων-Φάσεις παρέμβασης (3)

2η φάση: Επεξεργασία «δύσκολων» θεμάτων

2. Σε σχέση με εγκυμοσύνη:

Θ: «Φαντάσου ότι είσαι έγκυος. Πώς νιώθεις;»

Ε. «Δε θέλω να είμαι έγκυος. Θέλω να πάψω να είμαι.»

Θ: «Φαντάζομαι ότι αισθάνεσαι πολύ δυσάρεστα. Είσαι σε μία κατάσταση στην οποία δε θέλεις να είσαι, αλλά από την οποία δεν μπορείς να απαλλαγείς. Δεδομένου λοιπόν ότι δεν μπορείς να απαλλαγείς, τι θα κάνεις;»

Ε.: «Τίποτα δεν μπορώ να κάνω. Θα είμαι αγχωμένη απλώς»

Θ: «Φαντάζεσαι ότι επί 9 μήνες θα είσαι συνεχώς αγχωμένη; Όλες τις ώρες;»

Ε.: «Δε γίνεται αυτό. Το άγχος θα έρχεται και θα φεύγει. Ίσως τελικά να μην έχω και τόσο άγχος. Όπως με το πλοίο, που αγχωνόμουν πολύ πριν, αλλά κατά τη διάρκεια του ταξιδιού ήμουν πολύ πιο ήρεμη»

Θ: «Λες λοιπόν ότι το άγχος είναι τεράστιο όσο περιμένεις να σου συμβεί και ακόμα μπορείς να το αποφύγεις, αλλά μειώνεται όταν μπαίνεις στην κατάσταση και δεν μπορείς να βγεις από αυτήν. Όπως και με το πλοίο»

Ε.: «Αφού μπω, τι να κάνω; Απλώς θα περιμένω να τελειώσει»

Ιεράρχηση στόχων-Φάσεις παρέμβασης (4)

2η φάση: Επεξεργασία «δύσκολων» θεμάτων

3. Σε σχέση με ταξίδια με πλοίο – αεροπλάνο:

«Φαντάσου ότι βρίσκεσαι μέσα στο αεροπλάνο. Πώς νιώθεις; Τι κάνεις; Τι θα γίνει τελικά»

4. Σε σχέση με το να μένει μόνη στο σπίτι:

Ε.: «Αδύνατον να μείνω μόνη στο σπίτι το βράδυ»

Θ: «Ποιο είναι το χειρότερο που θα μπορούσε να σου συμβεί;»

Ε. «Να γίνει σεισμός»

Θ: «Έστω ότι γίνεται σεισμός και είσαι μόνη σου στο σπίτι. Τι θα κάνεις;»

Ε.: «Δε θέλω να γίνει σεισμός και να είμαι μόνη μου στο σπίτι, αυτό είναι το θέμα»

Θ: «Έστω όμως ότι συμβαίνει»

Ε.: «Θα σταθώ στην πόρτα, θα περιμένω και μετά θα κατέβω κάτω από τις σκάλες»

Θ: «Αν ήσουν μαζί με το σύζυγό σου, τι θα κάνατε;»

Ε.: «Ακριβώς το ίδιο. Τι παραπάνω θα έκανε, θα κρατούσε το σπίτι να μην πέσει;»

5. Σε σχέση με θέματα που σχετίζονται με αποφυγή θέσης στόχων:

Π.χ. «Αδύνατον εγώ να φτιάξω αυτό το δύσκολο φαγητό», «Αδύνατον εγώ να κλείσω 10 πελάτες σε ένα μήνα», «Αδύνατον να καταφέρω να χάσω 7 κιλά», «Αδύνατον να καταφέρω να πάω γυμναστήριο»

Ιεράρχηση στόχων-Φάσεις παρέμβασης (5)

3η φάση: Έκθεση – Εφαρμογή στην πράξη

Έκθεση:

- Ταξίδια με πλοίο
- Έκθεση στη φαντασία για εγκυμοσύνη
- Έκθεση σε εικόνες, συζητήσεις και καταστάσεις σχετικές με εγκυμοσύνη
- Ερωτική επαφή χωρίς προφύλαξη

Εφαρμογή στην πράξη:

Θέση στόχων:

Εργασία

- Προγραμματισμός στόχων
- Συστηματοποίηση και καθορισμός βημάτων
- Εναλλακτικές σκέψεις για αποφυγή
- Εφαρμογή
- Αξιολόγηση αποτελέσματος - αυτοενίσχυση

Έλεγχος σωματικού βάρους

- Προγραμματισμός στόχων που σχετίζονται με τις προσπάθειες και όχι το αποτέλεσμα
- Μικροί στόχοι για αύξηση αντίστασης και αυτοαποτελεσματικότητας
- Εναλλακτικές σκέψεις
- Εφαρμογή
- Αξιολόγηση αποτελέσματος - αυτοενίσχυση

Αποτελέσματα παρέμβασης (1)

- **Καλύτερη κατανομή του χρόνου. Ιεράρχηση καθηκόντων – Διάκριση πραγματικών καθηκόντων → Περισσότερος ελεύθερος χρόνος**
- **Ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες: γυμναστήριο, χορό, μαγειρική → Ικανοποίηση**
- **Βελτίωση επικοινωνίας με σύζυγο – Συζήτηση σχετικών θεμάτων. Μείωση φόβου να του αποκαλύπτει τους ενδιασμούς της για την εγκυμοσύνη**
- **Διάκριση ευθύνης των άλλων για τη συναισθηματική τους κατάσταση: «Δεν μπορώ να κάνω τίποτα για τη μητέρα μου, έχει μάθει να ζει έτσι»**
- **Ταξίδια με πλοίο – Καμία αποφυγή (και μακρινά, και με μικρό κλειστό ταχύπλοο)**
- **Συνέχιση και επεξεργασία «απαγορευτικών» σκέψεων**
- **Διανυκτέρευση μόνη στο σπίτι**
- **Επιεικής με λάθη της**

Αποτελέσματα παρέμβασης (2)

- **Μείωση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας**
 - Βελτίωση ύπνου
 - Μείωση σωματικών συμπτωμάτων
 - Βελτίωση διάθεσης
- **Βελτίωση επικοινωνιακών δεξιοτήτων:**

«Κατάλαβα ότι ο άλλος μπορεί να έχει τη γνώμη του και να είναι διαφορετική από τη δική μου»
- **Αναπλαισίωση του θέματος της εγκυμοσύνης:**

«Έχει να κάνει με τον τρόπο που βλέπω τη ζωή. Η εγκυμοσύνη είναι κάτι καινούργιο, μη αναστρέψιμο, απόδειξη ότι μπορώ να καταφέρω κάτι –που μου φαίνεται απίστευτο- μία αλλαγή –που δε μου αρέσουν οι αλλαγές. Επιπλέον, είναι κάτι που πρέπει να αποφασίσω τελείως μόνη μου, και αυτό με φοβίζει»
- **Θέση και επίτευξη στόχων:**
 - Τήρηση προγράμματος διατροφής, αύξηση αυτοελέγχου και αντίστασης
 - Θέση και επίτευξη στόχων στον εργασιακό χώρο
 - Δραστηριότητες: Δύσκολες μαγειρικές συνταγές, κοινωνικές εκδηλώσεις, συμμετοχή σε παραστάσεις
- **Ερωτική επαφή χωρίς προφύλαξη**

Εκτίμηση της Θεραπευόμενης για τη Θεραπευτική Διαδικασία

Βοηθητικά στοιχεία:

- «Το να προχωρώ τη σκέψη μου, να μη σταματάω εκεί που με φοβίζει»**
 - Οι καταγραφές**
 - Το ότι κατάλαβα ότι όλα είναι μέρος ενός βαθύτερου προβλήματος**
 - Το ότι κατάλαβα ότι το πρόβλημα δε θα λυθεί με μαγικό τρόπο, ούτε από τη μία μέρα στην άλλη, αλλά συνδέεται με πολλά άλλα θέματα που πρέπει να αντιμετωπίσω πρώτα**
 - Το ότι κατάλαβα ότι για να ξεπεράσω το πρόβλημα δε χρειάζεται να γίνω κάποιο τελείως διαφορετικό άτομο, το οποίο μου φαινόταν βουνό. Θα εξακολουθώ να είμαι εγώ**
 - Το ότι έμαθα να αναγνωρίζω τη σημασία των μικρών βημάτων – επιτευγμάτων μου και να μην πανικοβάλλομαι με τα πισωγυρίσματα και τις δυσκολίες**
 - Το ότι κατάλαβα ότι επιτρέπεται να φοβάμαι**
 - Η θεραπευτική σχέση: «Το ότι αισθανόμουν ότι στις συνεδρίες μας ήσουν αφοσιωμένη στο πρόβλημά μου»**
-
-

Ευχαριστώ!

