

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ ΜΕ ΙΔΕΟΛΗΪΕΣ

ΜΙΡΑΝΤΑ ΒΛΑΒΙΑΝΟΥ & ΝΤΙΑΝΑ ΧΑΡΙΛΑ

**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- ΝΙΚΗ, 19 ΕΤΩΝ
- ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ΝΟΜΙΚΗΣ
- ΖΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΔΕΡΦΗ ΤΗΣ
- ΕΔΩ ΚΑΙ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ, 20 ΕΤΩΝ, Ο ΟΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΦΟΙΤΗΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΑΙΤΗΜΑ

Κύριο αίτημά της είναι η αντιμετώπιση **έμμονων ιδεών** που την ταλαιπωρούν, δημιουργώντας της έντονο άγχος, και τη δυσλειτουργούν πλήρως στην καθημερινότητα.

Οι **έμμονες ιδέες** αφορούν σε ζητήματα υγείας ή ελέγχου

(“τι με σταματάει από το να πηδήξω από το παράθυρο / από το να πάρω μαχαίρι και να κάνω κακό;”, “και αν παραλύσω από στενοχώρια ή κούραση;”)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

- Μητέρα, 48 ετών, καθηγήτρια. Υπερπροστατευτική. Επιθυμεί οι κόρες της να είναι πρότυπα κοριτσιών. Υπερενασχόληση με την καθαριότητα και την τάξη μέσα στο σπίτι. Με τη Νίκη είναι κολλητές: συζητούν πολύ, η Νίκη μοιράζεται μαζί της τις έμμονες ιδέες και αισθάνεται ασφαλής κοντά της. Η μητέρα δεν έχει φίλες. Ωστόσο, παρακινεί τις κόρες της να είναι πιο κοινωνικές.
- Πατέρας, 54 ετών, επιχειρηματίας. Ήρεμος και τρυφερός άνθρωπος. Ήρεμη είναι και η σχέση με τη σύζυγό του, αλλά δεν επικοινωνούν ιδιαίτερα. Ωστόσο, δεν υπάρχουν τσακωμοί ανάμεσά τους.
- Αδερφή, 21 ετών, φοιτήτρια. Μεταξύ τους είναι οι καλύτερες φίλες και επικοινωνούν πάρα πολύ καλά.

ΑΤΟΜΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

- ❖ Από μικρή ήσυχη, ντροπαλή και κλειστή. Μεγάλωσε σε προστατευμένο περιβάλλον.
- ❖ Καλή μαθήτρια και απουσιολόγος στην τάξη. Πρότυπο κόρης βάσει αρχών μητέρας.
- ❖ Παιδί στρουμπουλό, με γυαλιά και σιδεράκια.
- ❖ Καθόλου παρέες: Συχνά δεν έβγαινε στην αυλή στα σχολικά διαλείμματα, αλλά προτιμούσε να μένει μόνη μέσα στην τάξη.
- ❖ Έβρισκε πάντα ψεγάδια στους άλλα παιδιά και από μέσα της τα επέκρινε. Κατά βάθος ένιωθε ότι δεν την αποδέχονταν.

ΑΤΟΜΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

- ❖ Ωστόσο, είχε την ανάγκη να αισθάνεται ξεχωριστή, όπως ακριβώς ένιωθε σπίτι της.
- ❖ Έφτιαξε έναν δικό της κόσμο ρομαντικό, ποιητικό και μελαγχολικό, όπου αισθανόταν ότι είναι ασφαλής και ότι αξίζει.
- ❖ Ενδιαφέροντα μοναχικά: Ζωγραφική, ποίηση.
- ❖ Ενασχόληση με τη σκέψη, γιατί ένιωθε ότι έτσι αξίζει περισσότερο από τους συνομηλίκους της και ότι προάγεται.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ

Κατάσταση: αδράνεια



Έμμονες ιδέες



**Θλίψη & Άγχος
(σφίξιμο στο στήθος & δύσπνοια)**



Αποφυγές



Επειδή θέτει ανέφικτους στόχους για το μέλλον της, παραιτείται και οι σκέψεις γίνονται το μόνο με το οποίο μπορεί να ασχοληθεί και παράλληλα να νιώθει πως προάγεται πνευματικά

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ (CASE FORMULATION)

- Από μικρή υπερπροστατευμένη. Νιώθει πως δεν την εκτιμούν, αλλά έχει ανάγκη να ξεχωρίζει. Απομονώνεται και ζει σε έναν κόσμο ονειρικά πλασμένο.
- **Ορόσημο:** Σε ηλικία 18 ετών, μητρική γιαγιά ετών 82 εισάγεται στο νοσοκομείο. Η Νίκη μένει μαζί της μια μέρα -> αίσθημα ευθύνης, ανασφάλεια, γκρέμισμα ονειρικού κόσμου. «Πρέπει να μεγαλώσω».
- Λίγο καιρό μετά στον ύπνο της μουδιάζει το χέρι της.
-> καταστροφολογική ερμηνεία -> άγχος -> μουδιάζει ολόκληρη -> νοσοκομείο.

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ (CASE FORMULATION)

- Απαρχή έμμονων ιδεών, τις οποίες εξαντλεί στο νου της και οι θεματικές ανακυκλώνονται.
- Δυσλειτουργεί πλήρως, καθώς οποιοδήποτε ερέθισμα γίνεται αφορμή για νέα ιδεοληψία -> μένει σπίτι αδρανώντας και συζητά τις σκέψεις με μητέρα, αδερφή, φίλο.
- Το έντονο άγχος συνοδεύεται από δύσπνοια και σφίξιμο στο στήθος, ενώ παράλληλα αισθάνεται πως δεν μπορεί να χαρεί τίποτα.

ΤΡΙΣΤΗΛΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

<u>ΓΕΓΟΝΟΣ</u>	<u>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ</u>	<u>ΣΚΕΨΕΙΣ</u>	<u>ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ</u>
Βόλτα με τη μαμά	Άγχος	Θα κουραστούν τα πόδια μου, θα είναι μόνιμο και θα παραλύσω σταδιακά	Βγαίνει αλλά γυρνά γρήγορα πίσω και δεν το ευχαριστιέται
Κάθομαι σπíti και βαριέμαι	Άγχος	Θα αρχίσω να πέφτω ψυχολογικά, θα πάθω κατάθλιψη και θα με κυριεύσουν οι σκέψεις	Την κυριεύουν οι σκέψεις
Ξενύχτι για διασκέδαση	Άγχος	Δεν είμαι καλή κόρη. Είμαι παιδί ακόμα	Ξυπνά από το χάραμα για να διαβάσει και να αναπληρώσει

ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΓΝΩΣΙΕΣ

- «Πρέπει να τα κατακτήσω όλα εύκολα και γρήγορα, όμως όλα θέλουν κόπο»
- «Όποιος χαίρεται έχει σύντομη και ανούσια ζωή, ενώ όποιος πονά έχει ουσιαστική και μακρά ζωή»
- «Οι άλλοι με βλέπουν ως κατώτερη»
- «Θέλω να είμαι ξεχωριστή. Αν δεν είμαι, βαριέμαι και όταν βαριέμαι φοβάμαι γιατί πέφτω ψυχολογικά και οι σκέψεις εντείνονται»
- «Αν δεν είμαι καλά, θα μου συμβούν όλες οι κακές σκέψεις»
- «Πρέπει τα πράγματα να με «ξετρελαίνουν» και να ζήσω την απόλυτη ευτυχία των ονείρων μου»

ΠΙΟ ΣΥΓΚΡΕΚΡΙΜΕΝΑ:

Ιδεοληπτικογόνα σχήματα, ναρκισσιστικά και διπολική σκέψη



«Πρέπει», απαξίωση μικρών στόχων και υπερβολικές προσδοκίες από τον εαυτό



Άγχος



Δραπέτευση με ιδεοληψίες (ενίσχυση από τα ιδεοληπτικογόνα σχήματα)



Άγχος

Δευτερογενές όφελος: Προσοχή από σημαντικούς άλλους (μητέρα, αδελφή & φίλο)

ΛΙΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Έμμονες ιδέες με αίσθημα ευθύνης και άγχος
- Ναρκισσιστικά στοιχεία: υπερτίμηση εαυτού, υπερβολικές προσδοκίες, «πρέπει», τελειοθηρία
- Διπολική σκέψη (όλα ή τίποτα)
- Υπερενασχόληση με το πώς τη βλέπουν οι άλλοι
- Επικοινωνία με σημαντικούς άλλους μόνο μέσα από τα προσωπικά της αρνητικά ζητήματα

ΛΙΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Σύγκρουση φαντασιωσικού και πραγματικού κόσμου - Φόβος μεγαλώματος και ανάληψης ευθυνών
- Σύγκρουση επιθυμίας και οικογενειακής ηθικής - Ακύρωση επιθυμίας για τη μείωση της γνωστικής ασυμφωνίας
- Ενοχή στο σεξ
- Καταθλιπτικά συμπτώματα (δευτερογενή)

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. Να μάθω να χειρίζομαι τις έμμονες ιδέες, ώστε να μην παρεμβαίνουν στην καθημερινότητά μου
2. Να καταλάβω τι εξυπηρετούν και γιατί αναπτύχθηκαν
3. Να γίνω πιο αυτόνομη
4. Να γίνω πιο ανοιχτή προς τους άλλους ανθρώπους

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

- Δημιουργία καλής θεραπευτικής σχέσης και λήψη ιστορικού
- Εξοικείωση με το γνωσιακό μοντέλο
- Οριζόντια και κάθετη διερεύνηση – Καταγραφές σε τρίστηλο ημερολόγιο
- Εκπαίδευση στα διεργασιακά λάθη, τον εντοπισμό & την αντικατάστασή τους

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

1. «Να μάθω να χειρίζομαι τις έμμονες ιδέες, ώστε να μην παρεμβαίνουν στην καθημερινότητά μου»

Τεχνικές για την αντιμετώπιση των ιδεοληψιών:

- Σταμάτημα της σκέψης
- Απάντηση στις σκέψεις (η σκέψη δεν είναι πράξη) και ενδυνάμωση εσωτερικού κέντρου ελέγχου
- Καθορισμός συγκεκριμένων στιγμών ενασχόλησης με τις σκέψεις

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

2. «Να καταλάβω τι εξυπηρετούν και γιατί αναπτύχθηκαν»

Σύμφωνα με την κάθετη διερεύνηση, οι σκέψεις είναι το σύμπτωμα με το οποίο:

- Νιώθει σημαντική χωρίς να πράττει
- Πονά, υποφέρει, άρα εξελίσσεται
- Γεφυρώνει τον παιδικό με τον ενήλικο κόσμο (νιώθει πως ωριμάζει πνευματικά χωρίς να αναλαμβάνει ευθύνες)
- Ικανοποιεί ανάγκη ελέγχου, αφού σκέφτεται όλα τα πιθανά αρνητικά σενάρια, ώστε να είναι σε ετοιμότητα σε περίπτωση κρίσης

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

3. «Να γίνω πιο αυτόνομη»

4. «Να γίνω πιο ανοιχτή προς τους άλλους ανθρώπους»

- Μικροί στόχοι για αυτονόμηση και μετάβαση στον κόσμο των ενηλίκων (υποχρεώσεις στο σπίτι, εξοδοι μόνη της για βόλτα)
- Μικροί καθημερινοί στόχοι για άντληση χαράς, ώστε να αποδεσμευτεί από τα «πρέπει» και να δώσει αξία στα απλά πράγματα
- Παράλληλη επεξεργασία ναρκισσιστικών στοιχείων και ξεχωριστής εικόνας εαυτού
- Αναδόμηση του τρόπου με τον οποίο πιστεύει πως τη βλέπουν οι άλλοι

ΜΕΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Ήταν σε θέση να χειρίζεται τις σκέψεις
- Ανεξαρτητοποιήθηκε σημαντικά
- Συνειδητοποίησε ότι είναι μια κοπέλα σαν τις άλλες, το άντεξε και ανακουφίστηκε
- Έβαλε μικρούς στόχους και έδωσε αξία στα μικρά
- Επέτρεψε στον εαυτό της να χαίρεται, χωρίς αυτό να σημαίνει πως δεν εξελίσσεται ή πως είναι ανήθικη
- Έμαθε να επικοινωνεί μέσα από τα θετικά αποβάλλοντας τον μηρυκασμό των αρνητικών
- Άρχισε να παίρνει πρωτοβουλίες σε παρέες
- Βελτιώθηκε η ερωτική της σχέση