



Δυνατότητες αντιμετώπισης των
σωματόμορφων διαταραχών στο πλαίσιο
του γνωσιακού – συμπεριφοριστικού
μοντέλου



Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

5ο Πανελλήνιο Συνέδριο
Προαγωγής και Αγωγής Υγείας
1ο Πανελλήνιο Συνέδριο
Προαγωγής Υγείας στην Κοινότητα
Αθήνα, 15 – 16 Δεκεμβρίου

Γ. Ευσταθίου, Γ. Μαλλογιάννης



Γνωσιακή – συμπεριφοριστική Θεραπεία

- Σειρά προτάσεων παρέμβασης
- Συνδυασμός «γνωσιακών» και «συμπεριφοριστικών» στοιχείων
- 1967, Neisser «Γνωσιακή αρχή»
 - $E \rightarrow \text{μαύρο κουτί} \rightarrow A \Leftrightarrow \Sigma$
 - $E \rightarrow \text{γνώσιες} \rightarrow A$
- 1967, Beck «Γνωσιακή ψυχοθεραπεία»
 - ένα ερέθισμα έχει μία «κοινή» και μία «προσωπική» σημασία
- Ellis, Meichenbaum, Mahoney, Kanfer, Marks



Γενικές παραδοχές

- Η **προσοχή** και η **αντίληψη** είναι **ενεργητικές διαδικασίες**
- Ο ενεργητικός χαρακτήρας οφείλεται στις **γνωσίες** (οργανωμένη μάθηση), που καθορίζουν την προσωπική νοηματοδότηση των ερεθισμάτων
- Η **προσωπική νοηματοδότηση** καθορίζει τη **συμπεριφορά** και το **συναίσθημα**
- **Αλλαγή στις γνωσίες** επιφέρει αλλαγές στο συναίσθημα και στη συμπεριφορά
- Μέσω θεραπείας οι γνωσίες καθίστανται **συνειδητά προσβάσιμες** και υπόκεινται σε **αναδόμηση**



Χαρακτηριστικά της Θεραπείας

- Πιο ενεργητικός ρόλος του θεραπευτή
- Συνεργατικός εμπειρισμός
- Δομημένες συνεδρίες
- Εργασία για το σπίτι
- Προσαρμόζονται ανάλογα με το πρόβλημα
 - Έμφαση στη θεραπευτική σχέση
 - Έμφαση στη παρόν / παρελθόν
 - Εστίαση στο σύμπτωμα
 - Τεχνικές
 - Διάρκεια



Σωματόμορφες διαταραχές

- Διαταραχή σωματοποίησης
(και αδιαφοροποίηση)
- Υποχονδρίαση (nocebo, κυβερνοχονδρία)
- Σωματοδυσμορφική
- Διαταραχή πόνου
- Μετατρεπτική
- ΟΧΙ
 - Ακατανόητα προσπονητές – υπόκριση
 - Ψυχοσωματικές ή ψυχοφυσιολογικές
 - Νοσοφοβία

Θεραπεία

- Διαχείριση στρες
 - Μείωση στρεσογόνων παραγόντων
 - Π.χ. διατροφή, προγραμματισμός χρόνου, υγιεινή ύπνου
 - Μείωση δυσλειτουργικών αντιδράσεων
 - Π.χ. συστηματική χαλάρωση
- Γνωσιακή αναδόμηση
 - Πώς το άτομο καθιστά τα ερεθίσματα στρεσογόνους παράγοντες
 - Προκατάληψη της προσοχής στα σωματικά ερεθίσματα – Παρερμηνεία πληροφοριών
 - Καταστροφική ερμηνεία σωματικών συμπτωμάτων
 - Άλλες δυσλειτουργικές γνωσίες



Γνωσίες: υποχονδρίαση

- «Κάθε αλλαγή στο ανθρώπινο σώμα έχει μία ανιχνεύσιμη βιολογική αιτία»
- «Αν δεν πας στο γιατρό αμέσως μόλις αισθανθείς κάτι παράξενο, μετά θα είναι πολύ αργά»
- «Αν δεν ανησυχώ για την υγεία μου, θα αρρωστήσω»
- «Τα πνευμόνια μου ήταν αδύνατα από όταν ήμουν μωρό»
- «Οι γιατροί κάνουν λάθη»

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ

- «Ο μόνος σίγουρος τρόπος να βεβαιωθώ ότι δεν έχω κάποια σοβαρή πάθηση είναι να με στείλει ο γιατρός μου για εξετάσεις»
- «Αν ο γιατρός μου με στείλει για εξετάσεις αυτό σημαίνει ότι είναι πεπεισμένος ότι πάσχω από κάτι σοβαρό»



Τεχνικές

- Ψυχοεκπαίδευση
- Παρεμπόδιση αντίδρασης: συμπεριφορορές ανακούφισης (π.χ. ιατρικές διαβεβαιώσεις), συμπεριφορές πρόληψης
- Διακοπή αποφυγών - έκθεση
- Προκατάληψη προσοχής
- Παρερμηνεία πληροφοριών
- Όχι προσπάθεια μείωσης σωματικών αισθήσεων
- Τα συμπτώματα είναι υπαρκτά.
- Ιατρικές εξετάσεις – διπλή παγίδευση
- Αντίστροφη συλλογιστική στην εμπλοκή
- Συμπεριφορικά πειράματα: παραγωγή συμπτωμάτων
- Έκθεση στις ιδιοδεκτικές αισθήσεις



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Θεραπεία εκλογής:
 - Υποχονδρίωση,
 - Σωματοδυσμορφική
- Αποτελεσματική:
 - Ιατρικώς ανεξήγητα
- Περαιτέρω έρευνα
 - Διαταραχή πόνου
 - Μετατρεπτική