

## **Περιγραφή ατομικής περίπτωσης γυναίκας με υποχονδρίαση και ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και στοιχεία**

Ε. Κατσάμπα, Γ. Ευσταθίου

*Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς*

Η περίπτωση αναφέρεται σε γυναίκα 29 ετών, άγαμη, που εργάζεται ως ιδιωτική υπάλληλος και διαμένει με την οικογένειά της. Προσήλθε για θεραπεία με αίτημα την αντιμετώπιση του έντονου φόβου της ότι θα αρρωστήσει και τη διακοπή συμπεριφορών ελέγχου του σώματός της στις οποίες καταφεύγει προκειμένου να αντιμετωπίσει τον φόβο της. Ύστερα από την αξιολόγηση των συμπτωμάτων της φάνηκε ότι παρουσιάζει Υποχονδρίαση, Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και στοιχεία Ψυχαναγκαστικής Καταναγκαστικής Διαταραχής Προσωπικότητας. Ακολουθήθηκε θεραπευτική παρέμβαση με στόχο τη μείωση των συμπτωμάτων της Υποχονδρίασης μέσω της ψυχοεκπαίδευσης στην Υποχονδρίαση, της γνωσιακής αναδόμησης των ερμηνειών που είχαν αποδοθεί στα σωματικά συμπτώματα, της έκθεσης στο ενδεχόμενο της αρρώστιας, την παρεμπόδιση των συμπεριφορών ελέγχου και την σταδιακή μείωση της συμπεριφοράς ελέγχου των σωματικών συμπτωμάτων μέσω της πραγματοποίησης προγραμματισμένων και χρονικά περιορισμένων ελέγχων. Επόμενος στόχος ήταν η τροποποίηση του σχήματος ευθύνης και των στοιχείων τελειοθηρίας, η διαχείριση του άγχους σε καθημερινές καταστάσεις μέσα από τεχνικές αυτοκαθοδήγησης, διακοπής της σκέψης και απόσπασης της προσοχής, η αύξηση των δεξιοτήτων διεκδικητικότητας, ο πειραματισμός στην αποδοχή και έκφραση συναισθημάτων. Η θεραπεία ολοκληρώθηκε σε 36 συνεδρίες κατά το διάστημα 15 μηνών

### **Λέξεις – κλειδιά της προς υποβολή Περίληψης**

Γνωσιακή – συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία, σωματόμορφες διαταραχές, ψυχοπαθολογία

### **Τρόπος προβολής – Παρουσίασης της εργασίας σας**

PC projector