

ΔΟΜΗΜΕΝΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Κ. Μυλωνά, Β. Αντωνίου, Κ. Ευθυμίου

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Το 10% -20% των ατόμων που εμφανίζουν αγχώδεις διαταραχές πληρούν τα κριτήρια για διάγνωση κοινωνικής φοβίας. Η ποιότητα ζωής για τα άτομα με διαταραχή κοινωνικού άγχους τα οποία είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στην κριτική, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολεύονται με τη διεκδικητικότητα, εμφανίζεται πολύ χαμηλότερη σε σχέση με τα άτομα του γενικού πληθυσμού και ταυτόχρονα αντιστρόφως ανάλογη με τη σοβαρότητα κοινωνικού άγχους και κατάθλιψης. Αν και ο βαθμός έκπτωσης της λειτουργικότητας διαφοροποιείται ανάλογα με τις κοινωνικές απαιτήσεις, το κοινωνικό άγχος φαίνεται πως ισοδυναμεί με χρόνιο πρόβλημα το οποίο στην σοβαρότερη έκφρασή του αποτελεί διαταραχή χωρίς αυτόματες υφέσεις. Η έλλειψη ανταπόκρισης μεγάλου τμήματος του κλινικού πληθυσμού τόσο στην κλασική ΓΣΘ, όσο και στη φαρμακοθεραπεία, οδήγησε στην ανάπτυξη και εφαρμογή ενός Γνωσιακού-συμπεριφοριστικού μοντέλου στο οποίο συμπεριλαμβάνονται μεταξύ άλλων: α) οι πειραματισμοί πάνω σε συμπεριφορές ασφαλείας, β) η ανατροφοδότηση μέσω βίντεο, γ) η έκθεση στη φαντασία, δ) η εκπαίδευση στη διεκδικητικότητα και ε) η εκπαίδευση στις κοινωνικές δεξιότητες. Ωστόσο το μικρό εύρος και η έλλειψη μεθοδολογικής αρτιότητας σχετικά με τη μελέτη της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων αυτών στην εν λόγω διαταραχή καθιστούν αναγκαία την περαιτέρω εφαρμογή και έρευνα.

Στην παρουσίαση γίνεται αναφορά στο θεωρητικό υπόβαθρο και στη δομή ενός προγράμματος εκπαίδευσης στις κοινωνικές δεξιότητες καθώς επίσης και την αποτελεσματικότητα με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία. Εν συνεχεία παρουσιάζεται το εμπλουτισμένο δομημένο πρόγραμμα ομαδικής ΓΣΘ για το Κοινωνικό Άγχος. Πρόκειται για μια βραχεία ομαδική παρέμβαση, η οποία περιλαμβάνει ψυχοεκπαίδευση στις βασικές αρχές της ΓΣΘ, καθώς και στο Κοινωνικό Άγχος και εκπαίδευση στη Διεκδικητικότητα. Το πρόγραμμα αποτελεί προσαρμογή προγενέστερων προγραμμάτων όπως των Antony και Swinson (2008) καθώς και της ελληνικής προσαρμογής (Ευθυμίου, 2000) του «Assertiveness Training Program» (Ullrich & Ullrich De Muynck, 1998) και περιλαμβάνει ένα εγχειρίδιο για τον θεραπευτή καθώς και ένα βιβλίο ασκήσεων για τους θεραπευόμενους, είναι προσαρμοσμένο στην ελληνική πραγματικότητα και προσφέρεται στο Τμήμα Θεραπειών Ενηλίκων του ΙΕΘΣ.