

ΔΟΜΗΜΕΝΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ: ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Σ. Καπνογιάννη, Γ. Κακλαμάνη, Α. Βλασοπούλου, Ε. Αργαλιά, Κ. Ευθυμίου
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Εισαγωγή: Το πρόγραμμα «Καταπολέμησης της Κακής Διάθεσης και του Άγχους» είναι ένα δομημένο ομαδικό ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα βασισμένο στο «The coping with depression course» των Lewinsohn, P. M., Antonuccio, D. O., Breckenridge, J. S. & Teri, L. (1984). Η αποτελεσματικότητά του έχει υποστηριχτεί από πλήθος ερευνών στη διεθνή βιβλιογραφία.

Σκοπός: Απευθύνεται σε άτομα με καταθλιπτική συμπτωματολογία και στοχεύει στην ύφεση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Δομή: Το πρόγραμμα ολοκληρώνεται σε 12 δίωρες συνεδρίες και δύο αναμνηστικές κατά τις οποίες διδάσκονται οι έννοιες της κοινωνικής μάθησης και της αυτορρύθμισης, καθώς και τεχνικές χαλάρωσης, προγραμματισμού ευχάριστων δραστηριοτήτων, επικοινωνιακής σκέψης, κοινωνικών δεξιοτήτων, διατήρησης των θεραπευτικών επιτυχιών και πρόληψης υποτροπής.

Μέθοδος: Το πρόγραμμα μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά. Εκδόθηκαν εγχειρίδια για τον θεραπευτή και για τα μέλη της ομάδας. Εφαρμόστηκε στο Τμήμα Θεραπειών Ενηλίκων του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς σε ομάδα πέντε ενηλίκων με καταθλιπτική συμπτωματολογία. Για την επιλογή και αξιολόγηση των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκε εισαγωγική συνέντευξη και χρησιμοποιήθηκε ένα πακέτο σταθμισμένων και προσαρμοσμένων αξιολογήσεων (BAI, BDI, CES-D, PDQ-4, SCL-90R, GAF η δομημένη συνέντευξη Ham-D, τα ερωτηματολόγια GHQ, ATQ, DAS, FCCH και μία ημιδομημένη συνέντευξη για τη διερεύνηση της αυτοκτονικότητας). Οι μετρήσεις επαναλήφθηκαν ένα μήνα μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στην κλίμακα αυτοαναφερόμενου άγχους (BAI) και στην κλίμακα του Hamilton για καταθλιπτικούς ασθενείς. Επιπλέον, φάνηκε σημαντική μείωση των σωματικών συμπτωμάτων, της αϋπνίας και της σοβαρής κατάθλιψης, όπως μετρώνται από το Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας.

Συμπεράσματα: Συνοπτικά πρόκειται για ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα βραχείας διάρκειας και χαμηλού κόστους, κατά το οποίο διδάσκονται οι απαραίτητες δεξιότητες για την αντιμετώπιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.