

Ηλεκτρονικό παιχνίδι: “Ο Άρης και η Αράχνη”

Πρόκειται για ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι, το οποίο βασίζεται στις θεωρητικές αρχές της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής θεραπείας και απευθύνεται σε θεραπευτές για να το χρησιμοποιήσουν συμπληρωματικά στη θεραπεία παιδιών ηλικίας έως 12 ετών, τα οποία αντιμετωπίζουν ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ). Περιλαμβάνει εμπειρικά τεκμηριωμένες τεχνικές γνωσιακής-συμπεριφοριστικής θεραπείας, οι οποίες παρουσιάζονται με τρόπο οικείο και ελκυστικό προς το παιδί. Διευκολύνει με αυτόν τον τρόπο την κατανόηση της διαταραχής και των συνεπειών της, ενώ εισάγει και καθοδηγεί τα παιδιά στη θεραπευτική της αντιμετώπιση. Επιπρόσθετα, στοχεύει να ενθαρρύνει τα παιδιά στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τη διαταραχή με ένα προσαρμοσμένο στην ηλικία τους τρόπο και να προσφέρει στους επαγγελματίες θεραπευτές ένα εργαλείο για την κλινική τους πράξη.



«Ο Άρης και η Αράχνη» δημιουργήθηκε από την Prof. Veronika Brezinka στο Τμήμα Παιδοψυχιατρικής του Πανεπιστημίου της Ζυρίχης με σκοπό να συμβάλλει στη διάδοση εμπειρικά εμπεριστατωμένων τεχνικών θεραπείας σε παιδιά με ΙΨΔ. Ακολούθως, προσαρμόστηκε και μεταγλωττίστηκε στην ελληνική γλώσσα από το Τμήμα Θεραπειών Παιδιών και Εφήβων του ΙΕΘΣ (Επιστημονική επιμέλεια: Γκόλφω Λιαμάκη), στο πλαίσιο της διπλωματικής εργασίας της σπουδάστριας Αγγελικής Τερτίπη. Το παιχνίδι αποτελεί μία φιλική προς τα παιδιά μεταφορά για την κατανόηση της ΙΨΔ και της θεραπείας της. Παράλληλα, ενσωματώνει τα βασικά στοιχεία της ΓΣΘ για την ΙΨΔ: ψυχο-εκπαίδευση, τεχνικές εξωτερίκευσης, δημιουργία ιεραρχίας, και ασκήσεις παρεμποδισής αντίδρασης στο περιβάλλον ενός ηλεκτρονικού παιχνιδιού, το οποίο είναι ιδιαίτερα προσφιλέστατο στα παιδιά. Το λογισμικό διατίθεται στη Γερμανική, την Αγγλική, την Ολλανδική και τώρα και στην Ελληνική γλώσσα για PC & Mac μέσω του διαδικτυακού ιστοτόπου του ΙΕΘΣ.

Το παιχνίδι εκτυλίσσεται σε ένα λιβάδι, όπου ζουν διάφορα έντομα, όπως ο Άρης Ακρίδας και η Λίτσα Πασχαλίτσα, οι οποίοι αντιμετωπίζουν μία πολύ δύσκολη κατάσταση. Εδώ και κάποιο καιρό, μία Αράχνη, η οποία ζει επίσης στο λιβάδι, εκφοβίζει τα έντομα και τους ζητάει να κάνουν πράγματα που δεν θέλουν. Ως αποτέλεσμα, ο Άρης μπορεί να διασχίζει το λιβάδι πηδώντας με έναν συγκεκριμένο τρόπο, που η Αράχνη του επιβάλλει, ενώ η Λίτσα πρέπει να μετρά τις βούλες της (που έχει ως πασχαλίτσα!), πριν κοιμηθεί κάθε βράδυ. Η Αράχνη εκφοβίζει τα έντομα, λέγοντάς τους ότι θα τους συμβούν κακά πράγματα αν δεν ακολουθήσουν τις εντολές της. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα έντομα εκτελούν τις εντολές της, μπλέκοντας ολοένα περισσότερο στον ιστό της Αράχνης (ή της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής). Μία μέρα ο Άρης αποφασίζει να ζητήσει την συμβουλή της Σοφής Κουκουβάγιας. Η τελευταία δέχεται να βοηθήσει τον Άρη, πρώτα όμως του ζητάει να βρει ένα παιδί, που να είναι πρόθυμο να τον βοηθήσει.

Το λογισμικό απευθύνεται σε ΓΣ θεραπευτές ώστε να το χρησιμοποιήσουν συμπληρωματικά στη θεραπεία παιδιών ηλικίας έως 12 ετών, τα οποία φέρουν τη διάγνωση της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής. Το παιχνίδι «Ο Άρης και η Αράχνη» αποσκοπεί να ενθαρρύνει τα παιδιά στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τη διαταραχή και να προσφέρει στους θεραπευτές ένα επικουρικό θεραπευτικό εργαλείο για την κλινική τους πράξη. Το υλικό, που περιλαμβάνεται στο λογισμικό έχει προσαρμοστεί από την ομάδα, που το ανέπτυξε, ώστε να ενσωματώνει βασικές συνιστώσες (components) της ΓΣΘ για παιδιά με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή:

- Η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή ταυτίζεται με μία Αράχνη, η οποία αποκτά ολοένα περισσότερη δύναμη όσο τα δύο έντομα ενδίδουν σε αυτήν “κάνοντάς της τα χατίρια”.
- Περιγράφεται το φίλτρο της σκέψης, το οποίο έχει καταστρέψει η Αράχνη (ή η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή) επιτρέποντας στις παράλογες σκέψεις να μη φιλτράρονται.
- Περιγράφονται τα εργαλεία (ή οι τεχνικές), που βοηθάνε στην αντιμετώπιση της διαταραχής. Με τη χρήση ενός

ονόματος που επιλέγει το παιδί για να αποκαλεί με αυτό τη διαταραχή (παρατσούκλι) επιτυγχάνεται η «εξωτερίκευση» του προβλήματος. Το παιδί έτσι αποκτά απόσταση από τη διαταραχή και έχει τη δυνατότητα να τη δει ως κάτι «έξω από αυτό», δηλαδή στις πραγματικές της διαστάσεις και λιγότερο διαστρεβλωτικά.

- Σχεδιάζεται ο Χάρτης των Καταναγκασμών και γίνεται η ιεράρχηση αυτών (αποτίμηση στόχων).
- Δίνονται οδηγίες για την πρώτη Άσκηση Θάρρους (ή Έκθεσης) και σχεδιάζονται και πραγματοποιούνται νέες Ασκήσεις Θάρρους (ή Έκθεσης).
- Δίνονται οδηγίες για την πρόληψη τυχόν μελλοντικής υποτροπής.
- Γίνεται η παρουσίαση ενός πιστοποιητικού, το οποίο συνοψίζει όλα όσα έμαθε το παιδί στη διάρκεια του παιχνιδιού.

Πιο συγκεκριμένα, κάθε επίπεδο περιλαμβάνει μία βασική έννοια. Τα 4 πρώτα επίπεδα του παιχνιδιού εστιάζουν στην ψυχοεκπαίδευση. Μετά την ολοκλήρωση καθενός από αυτά, το παιδί συμπληρώνει ένα φύλλο εργασίας στον υπολογιστή απαντώντας σε κάποιες σχετικές με το περιεχόμενο του κάθε επιπέδου απλές ερωτήσεις. Για το σπίτι συμπληρώνει επίσης ένα φύλλο εργασίας με παρόμοιες ερωτήσεις. Από το πέμπτο επίπεδο και μετά, το παιδί αναλαμβάνει να πραγματοποιήσει στο σπίτι ασκήσεις έκθεσης ή αλλιώς «ασκήσεις θάρρους». Ο θεραπευτής έχει την ευχέρεια και πρέπει να κάνει τις απαραίτητες τροποποιήσεις, όσες φορές χρειαστεί, μέχρις ότου το παιδί ολοκληρώσει αρκετές «ασκήσεις θάρρους».

Κάθε επίπεδο του παιχνιδιού, μαζί με τα φύλλα εργασίας, διαρκούν περίπου 15 λεπτά. Παρόλο που τα επίπεδα είναι σχετικά σύντομα, είναι, ωστόσο, επίσης αρκετά περιεκτικά ως προς το περιεχόμενό τους. Συνίσταται ο θεραπευτής να βλέπει το κάθε επίπεδο μαζί με το παιδί και στη συνέχεια να το αφήνει να ξαναβλέπει το περιεχόμενο του ίδιου επιπέδου. Αφού ολοκληρώσει το φύλλο εργασίας στον υπολογιστή, θα ήταν ίσως σκόπιμο το παιδί να ξαναδεί το επίπεδο ακόμη μία φορά.

Προκειμένου να παγιωθεί η νέα γνώση, δίνονται παρόμοια φύλλα εργασίας για συμπλήρωση στο σπίτι. Συνίσταται η ολοκλήρωση ενός μόνο επιπέδου σε μία θεραπευτική συνεδρία. «Ο Άρης και η Αράχνη» δεν είναι ένα παιχνίδι αυτοβοήθειας και δεν αντικαθιστά τη θεραπεία. Από μόνο του δεν επαρκεί για την αντιμετώπιση της διαταραχής. Οποιοσδήποτε μπορεί να αγοράσει το παιχνίδι, συνίσταται ωστόσο το παιχνίδι να χρησιμοποιείται εντός του θεραπευτικού πλαισίου με τη γνώση και τη συγκατάθεση του θεραπευτή, ο οποίος θα κρίνει εάν το παιδί είναι έτοιμο να προχωρήσει σε επόμενο επίπεδο του παιχνιδιού. Εξάλλου, αν ένα παιδί έχει ήδη εξοικειωθεί με το παιχνίδι πριν από την έναρξη της θεραπείας, χάνεται το στοιχείο της έκπληξης, περιορίζοντας έτσι την βέλτιστη χρήση του παιχνιδιού στην αντιμετώπιση της διαταραχής. «Ο Άρης και η Αράχνη» δεν απευθύνεται σε παιδιά που δεν αντιμετωπίζουν Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή.

Περνώντας σε πιο πρακτικά θέματα, το λογισμικό, μπορεί να παραγγελθεί από τον διαδικτυακό τόπο του Ινστιτούτου έρευνας και θεραπείας της συμπεριφοράς, ενώ η λήψη και η εγκατάσταση των αρχείων θα αποδειχτεί απροβλημάτιστη ακόμα και για τις ανάγκες του πιο αρχάριου χρήστη. Παρέχονται για όλους τους χρήστες τεχνική υποστήριξη και οδηγίες από εξειδικευμένο προσωπικό για παν ενδεχόμενο. Τα γραφικά του παιχνιδιού σίγουρα θα προσελκύσουν το ενδιαφέρον, ιδιαίτερα των παιδιών (ακόμα και αυτών που αφιερώνουν χρόνο σε ηλεκτρονικά παιχνίδια...), τόσο από σχεδιαστική άποψη, όσο και σε επίπεδο animation, ενώ το επίπεδο του ήχου είναι εξαιρετικά προσαρμοσμένο στο παρουσιαζόμενο οπτικό υλικό (π.χ., ο ήχος του νερού στο «ρυάκι των σκέψεων», παρουσιάζει πολύ ρεαλιστικά στοιχεία). Ευελπιστώντας λοιπόν να μακροημερεύσει τόσο στους θεραπευτικούς χώρους, όσο και στο νου και στις καρδιές των μικρών μας φίλων!

Πίνακας 1 : Τα επίπεδα του παιχνιδιού

Επίπεδο 1: Το ύπουλο ξεκίνημα της διαταραχής

Ο Άρης και η Λίτσα αφηγούνται τον ύπουλο τρόπο με τον οποίο ξεκίνησε η διαταραχή όταν σιγά-σιγά άρχισαν να ακολουθούν τις προσαγές της Αράχνης (δηλαδή της ΨΔ) εξαιτίας του φόβου που τους έκανε να αισθάνονται. Ο Άρης, συνειδητοποιώντας ότι εγκλωβίζεται ολοένα και περισσότερο στον ιστό της Αράχνης, αποφασίζει να ζητήσει τη βοήθεια της Σοφής Κουκουβάγιας.

Επίπεδο 2: Το φίλτρο της σκέψης

Η Αράχνη αποκτά δύναμη πάνω στα έντομα στο λιβάδι επειδή τα εκφοβίζει. Χρησιμοποιώντας το γνωσιακό μοντέλο του Salkovskis' (1999) για την ΙΨΔ, η Σοφή Κουκουβάγια παρομοιάζει τη ροή της σκέψης με ένα ρυάκι. Αντικείμενα που δεν θα πρέπει να βρίσκονται στο νερό φιλτράρονται χάρη σε ένα φίλτρο νερού. Στη ροή της σκέψης υπάρχει επίσης ένα φίλτρο, το οποίο φιλτράρει τις παράλογες σκέψεις και έτσι δεν τις αντιλαμβανόμαστε ή δεν τους δίνουμε μεγάλη σημασία. Η Αράχνη έχει χαλάσει το φίλτρο της σκέψης του Άρη και της Λίτσας, κάτι που τους κάνει να προσέχουν και να δίνουν μεγάλη σημασία στις παράλογες σκέψεις τους και να μην μπορούν να τις αγνοήσουν.

Επίπεδο 3: Εργαλεία που βοηθούν στην μάχη ενάντια στην ΙΨΔ & και τεχνικές εξωτερίκευσης

Στη μάχη τους ενάντια στην Αράχνη, ο Άρης και η Λίτσα χρειάζονται τέσσερα πράγματα: να είναι καλοί με τον εαυτό τους, να έχουν θάρρος και γενναιότητα, να έχουν υπομονή και έναν καλό βοηθό. Το τετράφυλλο τριφύλλι αναπαριστά αυτές τις τέσσερις στρατηγικές και επαναλαμβάνεται στα επόμενα επίπεδα, όταν το παιδί καλείται να αποφασίσει ποια στρατηγική είναι η πιο ενδεδειγμένη. Χρησιμοποιώντας μία τεχνική εξωτερίκευσης, η Σοφή Κουκουβάγια παροτρύνει τους φίλους μας να βρουν αστεία παρατσούκλια για την Αράχνη.

Επίπεδο 4: Ο χάρτης των καταναγκασμών

Ο Άρης και η Λίτσα πρέπει να συγκεντρώσουν όλα τα πράγματα που η Αράχνη τους προστάζει να κάνουν και να τα βαθμολογήσουν ως προς τη δυσκολία που θα ένιωθαν αν δεν υπάκουαν στις προσαγές της Αράχνης και δεν τα έκαναν (1=πολύ εύκολο, 10=πολύ δύσκολο).

Επειδή χρειάζονται θάρρος για να αντιμετωπίσουν την Αράχνη, οι ασκήσεις στον Χάρτη των Καταναγκασμών ονομάζονται «Ασκήσεις Θάρρους». Το παιδί χρειάζεται επίσης να φτιάξει τον δικό του Χάρτη των Καταναγκασμών με τις δικές του Ασκήσεις Θάρρους.

Επίπεδο 5: Πρώτη άσκηση θάρρους

Η Σοφή Κουκουβάγια βοηθάει τους δύο φίλους να απλοποιήσουν κάποιες από τις ασκήσεις θάρρους και τους καθοδηγεί να πραγματοποιήσουν τις ευκολότερες. Η Σοφή Κουκουβάγια παροτρύνει το παιδί να εξασκηθεί στην ευκολότερη άσκηση θάρρους πολλές φορές την μέρα.

Επίπεδο 6: Επόμενες ασκήσεις θάρρους

Η Λίτσα συνεχίζει τις ασκήσεις θάρρους και παροτρύνει τον Άρη και τον βοηθό τους να μην εγκαταλείψουν την μάχη ενάντια στην Αράχνη. Η Σοφή Κουκουβάγια συμβουλεύει τους δύο φίλους να μην βιαστούν να προχωρήσουν στην επόμενη άσκηση θάρρους πριν εξασκηθούν καλά στην προηγούμενη.

Επίπεδο 7: Επόμενες ασκήσεις θάρρους

Ο Άρης συνεχίζει με τις επόμενες ασκήσεις θάρρους. Επειδή όμως distάζει και τις αναβάλλει, η Λίτσα και ο βοηθός τους τον παροτρύνουν να συνεχίσει τις ασκήσεις θάρρους χρησιμοποιώντας το τετράφυλλο τριφύλλι σαν υπενθύμιση.

Επίπεδο 8: Παρουσίαση του πιστοποιητικού

Η Σοφή Κουκουβάγια απονέμει ένα πιστοποιητικό στον Άρη και την Λίτσα για να τους επιβραβεύσει για την πολύ καλή τους προσπάθεια. Το πιστοποιητικό αυτό περιγράφει όλα όσα ο Άρης και η Λίτσα έχουν μάθει. Το παιδί επίσης λαμβάνει ένα πιστοποιητικό. Σε αυτό αναφέρεται ότι το παιδί μπορεί να ζητήσει βοήθεια οποιαδήποτε στιγμή, εάν χρειαστεί.

*Επιμέλεια - Παρουσίαση:
Φουνδουλάκης Εμμανουήλ, Ψυχολόγος*