

# Χωρίς Αμφιβολία!

## Μια εικονογραφημένη θεραπευτική ιστορία για παιδιά με Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή

Γκ. Λιαμάκη

Χωρίς Αμφιβολία, ένα ευρηματικό και πρωτότυπο βιβλίο, πολύτιμο για παιδιά και εφήβους με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ), τους γονείς τους, το δάσκαλο αλλά και τον κλινικό που αναζητά ένα κατάλληλο και ευαίσθητο ψυχοεκπαιδευτικό εργαλείο να προσθέσει στη φαρέτρα του. Η θεραπευτική ιστορία που παρουσιάζεται επιτρέπει σε κάθε παιδί και έφηβο που υποφέρει από τη διαταραχή να μπορέσει να δει τον εαυτό του μέσα στην ιστορία αυτή.

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ) είναι μια νευροψυχιατρική διαταραχή που, σύμφωνα με τα σχετικά επιδημιολογικά δεδομένα, μπορεί να επηρεάσει έως και το 4% των παιδιών και εφήβων, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό των ενηλίκων που πάσχουν από τη διαταραχή, την πρωτοεμφάνισαν στην παιδική ηλικία. Η διαταραχή μπορεί να επηρεάσει πολύ σημαντικά την καθημερινότητα του παιδιού-εφήβου, τη σχολική του επίδοση, τις κοινωνικές του σχέσεις και την αυτοεικόνα του, σε μια ιδιαίτερα ευαίσθητη αναπτυξιακή φάση. Το παιδί και ο έφηβος υποφέρει από άγχος, ντροπή, ενοχές και Αμφιβολία που συνήθως επιδεινώνονται, καθώς η διαταραχή γενικεύεται και καταλαμβάνει όλο και περισσότερο χώρο στη ζωή του.

Το ίδιο συμβαίνει και στην Άννα, την ηρωίδα της ιστορίας, που αντιπροσωπεύει κάθε Άννα αλλά και κάθε νεαρό άτομο που βρίσκεται σε αυτή τη θέση. Η Άννα είναι ένα χαρούμενο κορίτσι δέκα ετών που πάει στο σχολείο, έχει τους γονείς και τους φίλους της μέχρι που η ζωή της αλλάζει όταν «εισβάλλει» η Αμφιβολία, χωρίς να έχει καταλάβει πώς. Η Αμφιβολία αρχίζει να κάνει την Άννα να αμφιβάλει για τον αν απάντησε σωστά στη δασκάλα της και σταδιακά μεγαλώνει ώσπου η Άννα αρχίζει να αναρωτιέται ακόμα και για πράγματα που ξέρει ότι έχει κάνει σωστά. Χρησιμοποιώντας τους χειρότερους φόβους της, όπως ότι θα πάθουν κάτι οι γονείς της, η Αμφιβολία κερδίζει όλο και περισσότερο χώρο στη ζωή της Άννας που υποχωρεί στις «απαιτήσεις» της και κάνει όσα της ζητάει. Κάθε προσπάθεια να αντισταθεί είναι μάταιη, καθώς η Αμφιβολία γίνεται όλο και πιο τρομακτική, όλο και πιο απειλητική.

Το βιβλίο αυτό εξηγεί μέσα από τα μάτια ενός παιδιού το φαύλο κύκλο διαιώνισης της διαταραχής, μέσω των καταναγκασμών και «φυσιολογικοποιεί» τα συμπτώματα του παιδιού που υποφέρει και για τα οποία συνήθως ντρέπεται πολύ. Το ίδιο και η Άννα που όταν πλέον δεν μπορεί να κάνει τίποτα απ'όσα έκανε και νιώθει τελείως αδύναμη μπροστά σε αυτό που της συμβαίνει, αποφασίζει να μιλήσει στους γονείς της. Εκείνοι απευθύνονται σε μια ψυχολόγο που ονομάζει αυτό που συμβαίνει στην Άννα και ενημερώνει τους γονείς για τη διαταραχή και την αντιμετώπισή της. Η ιστορία προχωράει με την Άννα να αντιμετωπίζει, με τη βοήθεια της ψυχολόγου, την Αμφιβολία και να κερδίζει πίσω της ζωή της. Στο σημείο αυτό, το παιδί, ο έφηβος ή ο γονέας που διαβάζει την ιστορία εισάγεται στην τεχνική της Έκθεσης με Παρεμπόδιση Αντίδρασης (Ε.μ.Π.Α.), την κύρια τεχνική αντιμετώπισης της ΙΨΔ, εργαλείο της γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας, θεραπείας εκλογής για τη συγκεκριμένη διαταραχή.

Η μεγάλη κλινική εμπειρία και η επιστημονική κατάρτιση της συγγραφέως, κυρίας Γκόλφω Λιαμάκη, δημιούργησαν ένα εξαιρετικό εργαλείο που ευαισθητοποιεί και ενισχύει το κίνητρο του παιδιού/εφήβου να αντιμετωπίσει την ΙΨΔ, καθώς το απαλλάσσει από τη ντροπή που επιφέρει η συνύπαρξή του με τη διαταραχή και το παρακινεί να μιλήσει για το πρόβλημά του και να αναζητήσει βοήθεια. Το περιεκτικό εισαγωγικό σημείωμα στην αρχή του βιβλίου παρουσι-



άξει με εύληπτο τρόπο βασικές πληροφορίες για την ΙΨΔ, εξηγεί τη φύση των ιδεοληψιών και των καταναγκασμών, παρουσιάζει τους πιθανούς τύπους της διαταραχής και ενημερώνει για την ενδεδειγμένη θεραπεία της, τη γνωσιακή-συμπεριφοριστική και συγκεκριμένα την τεχνική της Ε.μΠ.Α., κατευθύνοντας το γονέα ή το δάσκαλο στο πώς να χειριστεί το παιδί που υποφέρει αλλά και πώς να αναζητήσει την κατάλληλη βοήθεια. Το βιβλίο μπορεί να διαβαστεί από το ίδιο το παιδί/έφηβο ή μαζί με έναν ενήλικο (γονέα, δάσκαλο, θεραπευτή), ανοίγοντας μία πρώτη δίοδο στην κατανόηση αυτής της, εξαιρετικά επιβαρυντικής για το άτομο που υποφέρει, κατάστασης και φωτίζοντας την άκρη του τούνελ. Ο ζωηρός τρόπος γραφής της συγγραφέως σε συνδυασμό με την εξαιρετικά πολυσύνθετη σε νόημα απλότητα της εικονογράφησης της 11χρονης Αναστασίας Πρελορέντζου, δημιουργούν ένα πολύ ελκυστικό εργαλείο που δεν υπάρχει καμία Αμφιβολία ότι θα μιλήσει στην καρδιά κάθε παιδιού με ΙΨΔ.

*Χριστίνα Βαβέρη*  
*Ψυχολόγος, Εισηγήτρια στο πρόγραμμα εξειδίκευσης σε Π/Ε της ΕΓΓΣ,*  
*Επόπτρια του Τμήματος Θεραπειών Παιδιών και Εφήβων, ΙΕΘΣ*