

Περιγραφή ατομικής περίπτωσης
φοιτήτριας με συμπτώματα
υποχονδρίασης, διαταραχή πανικού
με αγοραφοβία, άλυτο πένθος και
αποφευκτική διαταραχή
προσωπικότητας

Ιωάννα Αποστολοπούλου, Ντιάνα Χαρίλα

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Πληροφορίες από το ιστορικό

- Βασιλική, 24 χρονών
- Φοιτήτρια σε θεωρητική σχολή του πανεπιστημίου Αθηνών
- Διανύει τον 6ο χρόνο φοίτησης (15 μαθήματα για πτυχίο)
- Διαμένει στην Αθήνα, με τον αδερφό και τις δίδυμες αδερφές της
- Κατάγεται από επαρχιακή πόλη της Ελλάδας
- Καλές κοινωνικοοικονομικές συνθήκες

Διερεύνηση Intake

Λόγος προσέλευσης: «έχω παρατηρήσει ψυχοσωματικές αντιδράσεις. Όταν αγχώνομαι ή περνάω μια δύσκολη κατάσταση παρουσιάζω συμπτώματα σωματικά, τα οποία αδυνατώ να ελέγξω, εδώ και ένα χρόνο περίπου. Θα ήθελα να μπορώ να ελέγξω καταστάσεις ανεξέλεγκτες ως τώρα και να δω ποια στοιχεία του χαρακτήρα μου με εμποδίζουν να κάνω κάποια πράγματα»

Διερεύνηση βαθμολογιών στις υποκλίμακες
του SCL – 90R (Derogatis, 1977 – Ελλ.
Στάθμιση: Ντώνιας, Καραστεργίου & Μάνος,
1991

- Σωματοποίηση: 31
- Ψυχαναγκαστικότητα – καταναγκαστικότητα: 24
- Διαπροσωπική ευαισθησία: 19
- Κατάθλιψη: 28
- Άγχος: 22
- Θυμός - Επιθετικότητα: 16
- Φοβικό Άγχος: 11
- Παρανοειδής ιδεασμός: 12
- Ψυχωτισμός: 24

Περιγραφή κύριου αιτήματος

- έντονο άγχος, με σωματικά συμπτώματα, όπως μούδιασμα στο αριστερό χέρι, ταχυπαλμίες, πονοκεφάλους, δύσπνοια, πόνο στην καρδιά και αίσθημα επικείμενου θανάτου (ιατρικές εξετάσεις: ΚΦ)
- Συμβαίνει σε κλειστούς χώρους (αμφιθέατρο, σινεμά, καφετέρια στο σπίτι κ.α.) και σε συνθήκες αρνητικής αλλά και θετικής συναισθηματικής φόρτισης (συζητήσεις με φίλες, τον φίλο της, σε εξεταστικές περιόδους, όταν έρχεται η μητέρα της από την επαρχία και μένει μαζί τους, όταν είναι μόνη στο σπίτι και σκεφτεί κάτι έντονο)
- Στρατηγικές αντιμετώπισης: συμπεριφές αποφυγής, ασφαλείας αλλά και πραγματικής φυγής, όταν εκτίθεται σε «απειλητικές» συνθήκες.

Έναρξη: 1η κρίση πανικού: 1. 5 χρόνο πριν,
έξω από αμφιθέατρο του πανεπιστημίου
Σύνδεση με:

- α) μετακόμιση δίδυμων αδερφών στην Αθήνα (σκέψη: «θα είμαστε πάρα πολλοί μέσα στο σπίτι» – αίσθημα εγκλωβισμού)
- β) λήξη εξεταστικής περιόδου Σεπτεμβρίου (κατά τη διάρκεια της εξεταστικής κυρίαρχη σκέψη: «επιτέλους να τελειώνω». Δεν έδωσε σχεδόν κανένα μάθημα – αίσθημα αποτυχίας και ανεπάρκειας

Συνοδές δυσκολίες που προέκυψαν κατά την κλινική διερεύνηση

- Ιδεοψυχαναγκαστικά – υποχονδριακά συμπτώματα
- Αναβλητικότητα σπουδών
- Δυσκόλεια συγκέντρωσης
- Αδυναμία να ολοκληρώσει δραστηριότητες
- Αποφυγή στενών διαπροσωπικών σχέσεων
- Ελλειπείς δεξιότητες διεκδικητικότητας

Οικογενειακό Ιστορικό

- Πατέρας, πολιτικός μηχανικός: Πέθανε αιφνίδια από έμφραγμα στην ηλικία των 43 ετών, όταν η Βασιλική ήταν 11 ετών. Περιγράφεται «ψηλός, πολύ δουλευταράς, τρυφερός αλλά με μέτρο, μας φρόντιζε»
- Μητέρα: 49 ετών, οικιακά. «Δυναμική, δραστήρια, ασχολείται συνεχώς με κάτι, ιδιαίτερα καταπιεστική»
- Αδερφός: 25 ετών, φοιτητής
- Αδερφή: 18 ετών, φοιτήτρια
- Αδερφή 18 ετών, φοιτήτρια

Αναπτυξιακό ιστορικό

8 ετών: παιδικό άσθμα, το οποίο υποχώρησε μόνο
του στην ηλικία των 15 ετών

Φιλικές συναναστροφές

- Πολλοί γνωστοί, λίγοι φίλοι
- Δεν μοιράζεται τα προσωπικά της με κανέναν
- Φόβος αρνητικής κριτικής – μή αποδοχής

Διαφυλικές σχέσεις

- Επιλογή σύντομων ερωτικών δεσμών, σεξουαλικού κυρίως χαρακτήρα
- Επιλογή συντρόφων αρκετά μεγαλύτερων σε ηλικία
- Δεσμός με Νίκο, 38 ετών εδώ και 6 μήνες. «Πολύ κράτησε. Είναι ώρα να φεύγω»
- Παράλληλη σχέση με Άγγελο (φορέας HIV)
- Αποφυγή στενής συναισθηματικής επαφής
- Αίσθημα βαρεμάρας – φόβος απόρριψης

Παρατηρούμενες συμπεριφορές - δυσκολίες

- Αλεξιθυμία, δυσκολία ανίχνευσης συναισθημάτων
- Επίπεδο συναίσθημα
- Δυσκολία να μιλήσει για τον εαυτό της
- Αδυναμία ανάκλησης αναμνήσεων από τη ζωή με τον πατέρα και την περίοδο του θανάτου
- Συναισθηματική αποφυγή
- Χαμηλή εικόνα εαυτού – αίσθημα ανεπάρκειας και κατωτερότητας
- Έντονη παρερμηνεία σωματικών συμπτωμάτων ως συμπτώματα εμφράγματος παρά τις ιατρικές διαβεβαιώσεις

- «να αισθάνομαι καλά είναι μια ουδέτερη κατάσταση: ούτε κρύο, ούτε ζέστη»
- «Φοβάμαι το έντονο συναίσθημα. Υπάρχει ο κίνδυνος να παρασυρθώ και να χάσω τον έλεγχο. Τότε οι άλλοι θα με έβλεπαν διαφορετικά, άσχημα»
- «θέλω να είμαι πάντα με το ένα πόδι έξω»
- «δεν θέλω ούτε να δείχνω, ούτε να μου δείχνουν έντονα συναισθήματα»

- «ότι αξίζει, πονάει»
- «μου αρέσει να αφήνω τους άλλους σύξυλους»
- «δεν με ενοχλούν τόσο τα συμπτώματα. Είναι σαν να τα έχω βρει μαζί τους»
- «δεν αντέχω τη σοβαρότητα, τα μεγάλα λόγια»
- «όταν πονάς σου δίνουν αγάπη. Αλλιώς είναι σαν να τη ζητιανεύεις»

Διαγνώσεις κατά DSM-IV

Άξονας I

- Διαταραχή Πανικού με Αγοραφοβία
- Υποχονδρίαση
- Ιδεοψυχαναγκαστικά στοιχεία

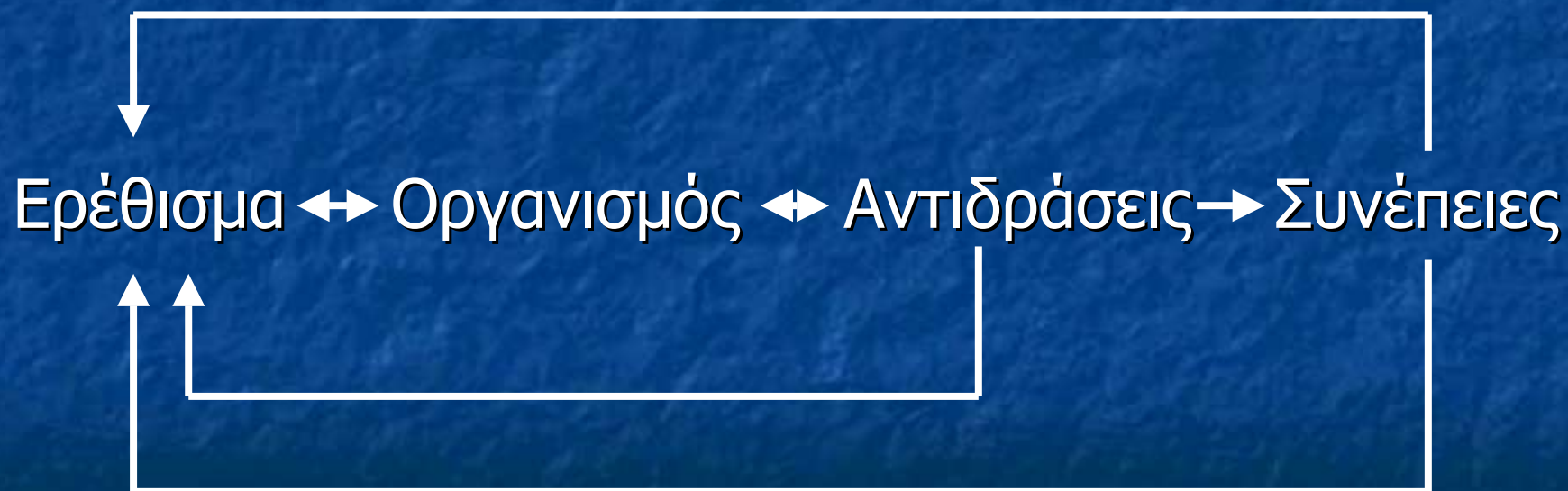
Άξονας II

- Αποφευκτική διαταραχή προσωπικότητας

Διατύπωση περίπτωσης

Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Ανάλυση

Περιεκτικό μοντέλο αυτορύθμισης (Kanfer, 1989)



Γεγονότα ζωής - Ορόσημα

- 5 ετών: γέννηση δίδυμων κοριτσιών
- 8 ετών: έντονη δύσπνοια, ανάμνηση ότι δεν μπορούσε να ανασάνει. Διάγνωση παιδικού άσθματος. Έντονη ενασχόληση της οικογένειας
- 10 ετών: θάνατος πατρικής γιαγιάς. Πιθανή κατάθλιψη πατέρα.
- 11 ετών: αιφνίδιος θάνατος πατέρα από έμφραγμα. Έντονη δραστηριοποίηση μητέρας. Μητέρα συναισθηματικά απόμακρη. Έναρξη ιδεοληψίας ασθένειας και θανάτου.
- 17 ετών: πίεση για πανελλήνιες. Άγχος χωρίς σωματικά συμπτώματα
- 18 ετών: μετακόμιση στη Αθήνα με αδερφό
- 23 ετών: μετακόμιση δίδυμων αδερφών στην Αθήνα. Έναρξη σωματικών συμπτωμάτων.

Διαχείριση θανάτου πατέρα

- Αδυναμία ανάκλησης γεγονότων
- Μητέρα συναισθηματικά απόμακρη
- Τότε: συχνοί καυγάδες με τον αδερφό – παρέμβαση θείας: «δεν πρέπει να τσακώνεστε, να είστε αγαπημένοι»
- Δεν μιλούν ποτέ για τον πατέρα στο σπίτι
- Δεν έχει πάει ποτέ στον τάφο
- Συγγραφή επιστολών – διηγημάτων προς τον πατέρα με κεντρικό θέμα την εγκατάλειψη

Ανεπαρκής διαχείριση του πένθους – απαγόρευση συναισθηματικής έκφρασης στην οικογένεια



- Σχήμα μειονεξίας: «είμαι ανεπαρκής, άχρηστη. Δεν προσφέρω τίποτα, δεν αξίζω, γι' αυτό και με εγκατέλειψαν.»
- Σχήμα ευαλωτότητας - απειλής: «ποτέ δεν είμαι ασφαλής. Έχω κάποια σοβαρή ασθένεια και θα πεθάνω»
- Σχήμα συναισθηματικής αναστολής: «δεν αντέχω τα έντονα συναισθήματα. Θα χάσω τον έλεγχο»

Σχήμα Μειονεξίας
Σχήμα Ευαλωτότητας
Σχήμα Συναισθηματικής Αναστολής



Υποχονδρίαση

Διαταραχή Πανικού με Αγοραφοβία

Αποφευκτική Διαταραχή
Προσωπικότητας

Σχήμα μειονεξίας → Αποφευκτική συμπεριφορά

Εκλυτικό ερέθισμα: ερχομός μητέρας στην Αθήνα, προσωπική συζήτηση με φίλες και με Νίκο, διάβασμα

Ενεργοποίηση σχημάτων μειονεξίας και συν. αναστολής

Αυτόματες σκέψεις: θα πρέπει να ανοιχτώ. Θα με κρίνουν αρνητικά. Θα με απορρίψουν. Δεν θα με αποδεχτούν. Δεν θα καταφέρω να περάσω το μάθημα

Συναισθήματα: θλίψη, άγχος

Συμπεριφορά: αποφυγή συναισθηματικής εμπλοκής, μη έκφραση αντίθετης γνώμης, αποφυγή μελέτης

Συνέπειες: θετικές: μείωση άγχους
αποδοχή από το περιβάλλον, μείωση πιθανότητας αρνητική κριτικής

αρνητικές: διαιώνιση φαύλου κύκλου ανεπάρκειας
έλλειψη έκθεσης σε διορθωτικές εμπειρίες
επιβεβαίωση σχήματος «δεν αξίζω»

Σχήμα απειλής ↓ ευαλωτότητας

Εαυτός: Υποχονδρίαση

- Εκλυτικό ερέθισμα: σωματικά ενοχλήματα
- Αυτόματη σκέψη: «κάτι κακό μου συμβαίνει. Θα πάθω έμφραγμα. Κανείς δεν θα μπορέσει να με βοηθήσει»
- Συναισθημα: φόβος, άγχος
- Αυτόνομη αντίδραση: ταχυπαλμία, εφίδρωση
- Συμπεριφορά: , κατάκλιση, επίσκεψη σε γιατρό
- Συνέπειες: ενασχόληση μητέρας – επαφή με πατέρα μέσα από τον κοινό πόνο

Σχήμα απειλής - ευαλωτότητας

Εξωτερικός κόσμος: Διαταραχή πανικού με αγοραφοβία

- Εκλυτικό ερέθισμα: κλειστοί χώροι, αμφιθέατρο, μόνη στο σπίτι
- Αυτόματη σκέψη: «πρέπει να φύγω, αλλιώς θα πάθω κακό»
- Συναισθημα: εγκλωβισμός, φόβος, άγχος, κίνδυνος
- Αυτόνομη αντίδραση: μούδιασμα χεριού, δύσπνοια, ταχυπαλμία
- Συμπεριφορά: αποφυγή, φυγή, συμπεριφορές ασφαλείας
- Συνέπειες: αποφυγή άγχους, φροντίδα από άλλους

Θεραπευτικοί στόχοι

1ο επίπεδο

- Εξάλειψη σωματικών συμπτωμάτων
- Αντιμετώπιση αναβλητικότητας
- Οργάνωση διαβάσματος – διαμόρφωση ρεαλιστικών στόχων
- Μείωση ιδεοληψιών
- Βελτίωση συναισθήματος – αυτοεικόνας
- Αύξηση δεξιοτήτων διεκδικητικότητας

Θεραπευτικοί στόχοι

2ο επίπεδο

- Βελτίωση επικοινωνίας σχέσης με το Νίκο και τις φίλες
- Βελτίωση επικοινωνίας με αδέρφια και μητέρα
- Διαχείριση πένθους
- Συναισθηματική έκφραση και διαχείριση

Τεχνικές

- Γνωσιακή αναδόμηση
- Αποκαταστροφοποίηση
- Τήρηση ημερολογίου
- Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων
- Εφαρμογή προγράμματος διαβάσματος με ξυπνητήρι
- Role playing και άσκηση σε νοερές εικόνες
- Έκθεση σε αγχογόνες καταστάσεις, με ιεράρχηση δυσκολιών
- Άσκηση στη διεκδικητική συμπεριφορά
- Πειραματισμός στην έκφραση συναισθήματος
- Πειραματισμός στην αποδοχή συναισθήματος
- Επεξεργασία του πένθους μέσω φωτογραφιών, αναβιώσεων, συλλογής συναισθημάτων της οικογενείας.

Διάρκεια θεραπείας: 23 συνεδρίες

Κύρια Θεραπευτικά ορόσημα

- 1η – 3η συνεδρία: λήψη ιστορικού, ημερολόγια
- 4η: ερμηνεία, διατύπωση στόχων, γνωσιακή αναδόμηση, προγραμματισμός δραστηριοτήτων
- 5η: ύφεση σωματικών συμπτωμάτων - ιδεοληψιών
- 6η: αποδρομή σωματικών συμπτωμάτων – έμφαση σε εναλλακτικές σκέψεις, role playing, νοερές εικόνες
- 7η: έναρξη νέου κύκλου διαφορετικών συμπτωμάτων.
- 8η: αποδρομή συμπτωμάτων
- 9η: συναισθηματικό άνοιγμα σε Νίκο, στοιχεία διεκδικητικότητας

- 11η: επιτυχής έκθεση: παρακολούθηση ολόκληρου μαθήματος σε αμφιθέατρο: «τώρα ξέρω πως αν προσπαθήσω κάτι πολύ μπορώ να το καταφέρω»
- 12η: Καλή οργάνωση διαβάσματος με προγραμματισμό με ρολόι: «ότι και να μου έρθει στο μυαλό, δεν θα σηκωθώ». Αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας και επιτυχίας. Ρεαλιστικοί στόχοι.
- 13η: Διάβασμα και στο σπίτι
- 14η: εξετάσεις: 7 μαθήματα, τα έξι καλά διαβασμένα
- 15η: αναβίωση παιδικής ηλικίας
- 16η: συλλογή αναμνήσεων αδερφιών για τον πατέρα.
- 17η: συναισθηματική έκφραση στο Νίκο. Αίσθημα ανακούφισης. «Λέω ότι δεν χρειάζομαι, αλλά τελικά χρειάζομαι. Απλά φοβόμουν την απόρριψη, την είχα σίγουρη»

- 18η: part – time εργασία σε γραφείο. «Δεν πίστευα ότι μπορώ να το κάνω»
- 19η: επίσκεψη στον τάφο του πατέρα. Επικοινωνία με μητέρα. «Μου είπε ότι δεν είχε περιθώριο να δείξει τη στενοχώρια της. Έκλαιγε μόνη, κρυφά».
- 21η: επιτυχία στις εξετάσεις (5 στα 7 μαθήματα). Αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας
- 22η: κρίση άγχους σε συζήτηση με Νίκο. Επιτυχής αντιμετώπιση. Διεκδικητικότητα.

1η αναμνηστική συνεδρία (1.5 μήνα μετά)

- Σταθερή παρακολούθηση μαθημάτων: «έχω γίνει φανατική της σχολής»
- Ανοιχτή επικοινωνία με ανθρώπους
- Βελτιωμένη εικόνα εαυτού
- Συναισθηματική έκφραση και διαχείριση
- Βελτίωση επικοινωνίας με μητέρα – συναισθηματικό πλησίασμα: «η μητέρα μου ζήτησε συγνώμη που δεν ήταν εκεί όταν την χρειαζομασταν και με αγγάλιασε. Αρχικά ένιωσα να παγώνω, μετά την αγγάλιασα και εγώ πιο σφιχτά»

Σύγκριση βαθμολογιών στις υποκλίμακες του SCL – 90R πριν και μετά τη λήξη της θεραπείας

Σωματοποίηση	31	5
Ψυχαναγκαστικότητα–καταναγκαστικότητα	24	10
Διαπροσωπική ευαισθησία	19	6
Κατάθλιψη	28	8
Άγχος	22	7
Θυμός Επιθετικότητα	16	0
Φοβικό Άγχος	11	1
Παρανοειδής ιδεασμός	12	4
Ψυχωτισμός	24	8

«Σαν Άλλοτε»: Διήγημα με θέμα τον πατέρα

Ο πατέρας επιστρέφει στη ζωή με τη μορφή ενός άλλου άντρα. Η Βασιλική τον γνωρίζει και της αποκαλύπτει ποιός είναι πραγματικά. Τότε η Βασιλική τον ρωτάει για ποιο λόγο την εγκατέλειψε. Και ο πατέρας για πρώτη φορά απαντά σε όλα της τα ερωτήματα. Της εξηγεί ότι δεν μπορούσε να κάνει αλλιώς και ότι πάντα θα την αγαπά και θα είναι περήφανος για εκείνη. Και στη συνέχεια πεθαίνει – για άλλη μια φορά.

Η Βασιλική αφήνει τον πατέρα να φύγει, πέρνοντας μαζί του τον πόνο.