

Η Συμβολή της ΓΣΘ σε περιόδους κρίσης

Λεμονούδη Μυρτώ

Ψυχολόγος

MSc Κλινικής Ψυχολογίας

Διαδικτυακό σεμινάριο



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών

ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (1)

- Εμπειρικά και ερευνητικά τεκμηριωμένη θεραπευτική προσέγγιση – σύγχρονες προσεγγίσεις
- Πληθώρα ερευνών υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της
- Θεραπείες που περιλαμβάνουν τεχνικές για να μπορέσει το άτομο να αναγνωρίσει και να αντιμετωπίσει μη βοηθητικές σκέψεις και συμπεριφορές
- Πραγματεύεται πλήθος δυσκολιών όπως το άγχος και η θλίψη

Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (2)

- Θεραπευτικά πρωτόκολλα εύκολα προσαρμόσιμα σε ποικίλες συνθήκες
- Θεραπεία που διακατέχεται από ευελιξία
- Εστίαση στο εδώ και τώρα
- Εστίαση στην επίλυση προβλημάτων : σημαντική δεξιότητα για περιόδους κρίσης
- Εστίαση στην αποδοχή της κατάστασης και ταυτόχρονα στην ενεργή συμμετοχή του ατόμου στη καθημερινότητα του
- Εστίαση στην εκμάθηση δεξιοτήτων κατάλληλων για περιόδους κρίσης

ΓΣΘ Θεραπευτές

- Εστιάζουν σε παρόντα ζητήματα και την επίλυση τους
- Εστιάζουν στις αντιλήψεις και τις πεποιθήσεις των ατόμων αναφορικά με τη ζωή τους
- Συνεργάζονται με ενήλικες, παιδιά, εφήβους, ειδικές πληθυσμιακές ομάδες, γονείς, οικογένειες, ζεύγη κτλ. – πληθυσμούς εμπλεκόμενους στη κρίση (πχ επαγγελματίες υγείας)
- Βοηθούν στην αντικατάσταση του τρόπου ζωής που δεν βοηθάει το άτομο, με τρόπους που θα έχουν περισσότερο νόημα για εκείνο
- Στόχος το άτομο να μπορεί να έχει τον έλεγχο της ζωής του, ακόμα και όταν οι καταστάσεις γύρω του είναι ανεξέλεγκτες

Η Ευελιξία της ΓΣΘ

- Πολλές πηγές στήριξης δια ζώσης, αλλά και μέσω διαδικτύου
- Άμεση κινητοποίηση διεξαγωγής ερευνών και προσαρμογών της θεραπείας στο εκάστοτε πρόβλημα που αφορά τα άτομα σε περιόδους κρίσης
- Υλικό αυτό-βοήθειας
- Βιβλία αυτοβοήθειας
- Σχετικές ιστοσελίδες με αξιόπιστο υλικό
- Θεραπεία μέσω εφαρμογών και διαδικτύου
- Θεραπεία άμεσα σχετιζόμενη με την επίλυση δυσκολιών - άγχους και θλίψης - προβλήματα που κατεξοχήν εμφανίζονται σε καταστάσεις κρίσης
- Ειδικά προγράμματα για τραυματικές εμπειρίες
- Αξιοποίηση των θετικών σημείων του ίδιου του ατόμου προκειμένου να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες

ΓΣΘ σε περιόδους κρίσης : το παράδειγμα της πανδημίας

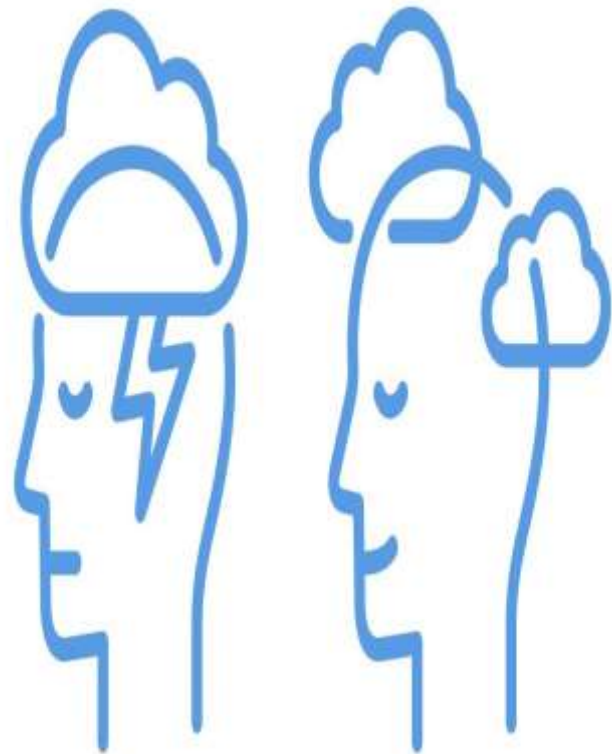
- Η απουσία αξιόπιστων και συχνά αντικρουόμενων πληροφοριών σχετικά με το πρόβλημα κατά τη διάρκεια της κρίσης φαίνεται πως εντείνει την βίωση της ανησυχίας
- Συχνά οι συνθήκες αυτές οδηγούν στη δημιουργία σκέψεων όπως «δεν ξέρω τι να κάνω», «κάνω το σωστό;» και «τι άλλο θα μπορούσα να κάνω;».
- Αισθήματα αβεβαιότητας και απομόνωσης
- Αισθήματα σύγχυσης και έντονης συναισθηματικής φόρτισης
- Μία περίοδος κρίσης μας αφορά όλους
- ❖ Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (ΓΣΘ) μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους και να αισθανθούν καλύτερα, ακόμα και σε ιδιαίτερες και πρωτόγνωρες συνθήκες.

Η συμβολή της ΓΣΘ στην αντιμετώπιση των ζητημάτων ψυχικής υγείας που προκαλούνται από την πανδημία

Ενδεικτικά:

- ✓ Κατάχρηση ουσιών εν μέσω πανδημίας
- ✓ Απώλειες – πένθος
- ✓ Στίγμα
- ✓ Διατροφικές διαταραχές
- ✓ Διαπροσωπικές σχέσεις
- ✓ Διαχείριση της απομόνωσης και του αισθήματος της μοναξιάς
- ✓ Διαχείριση της αβεβαιότητας, κατάκτηση υγιούς ελέγχου
- ✓ Αναζήτηση δυνατών σημείων και ανεύρεση νοήματος
- ✓ Διαχείριση της καθημερινότητας
- ✓ Υιοθέτηση υγιών συνηθειών μέσα σε αντίξοες συνθήκες και συμπεριφορές αυτό-φροντίδας
- ✓ **Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας για τα παιδιά και τους εφήβους**
- ✓ **Ενίσχυση της ανθεκτικότητας & αυτορρύθμιση**
- ✓ **Πρακτικές προτάσεις της ακαδημίας ΓΣΘ για τον ύπνο**
- ✓ **Διαχείριση των δύσκολων συναισθημάτων μέσα από την ενσυνειδητότητα**
- ✓ **Γνωσιακή θεραπεία προσανατολισμένη στη Ψυχική Ανάκαμψη**

- Σε περιόδους κρίσης υπάρχει συνήθως **δραματική αύξηση** ζητημάτων όπως το άγχος, η κατάθλιψη κτλ.
- ΓΣΘ : μπορεί να είναι πολύ βοηθητική στην αντιμετώπιση πλήθους προβλημάτων, ειδικά στις παρούσες δύσκολες συνθήκες
- Υπάρχει **πλήθος στρατηγικών και τεχνικών** που στοχεύουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών
- **Νέες σύγχρονες προσεγγίσεις** που ανήκουν στην ομπρέλα της ΓΣΘ που έχει φανεί ότι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές σε αυτές τις συνθήκες όπως η συμπεριφορική κινητοποίηση, η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης, η Θεραπεία επίλυσης προβλημάτων, Θεραπεία εστιασμένη στην ενσυνειδητότητα, κτλ.
- **Μπορεί να μην είναι επιλογή των ατόμων αυτό που ζουν, όμως μπορούν να επιλέξουν πως θα το χειριστούν**



Που μπορεί να συμβάλλει η ΓΣΘ:

Στόχοι προς αλλαγή

- Τρόπος δράσης και συμπεριφοράς: πχ διαχείριση της καθημερινότητας, προγραμματισμός δραστηριοτήτων και διαχείρισης χρόνου κτλ.
- Βίωση και διαχείριση των συναισθημάτων: το άτομο να μπορεί να διαχειρίζεται δύσκολα συναισθήματα όπως το άγχος και η θλίψη
- Τρόπος που θα σκεφτούμε και θα βάλουμε νόημα στα πράγματα: το άτομο να μπορεί να επιλύσει επιτυχώς τα προβλήματα του και να απαλλαγεί από αρνητικές σκέψεις που δε βοηθούν
- Τρόπος αντιμετώπισης σωματικών ή άλλων ιατρικών προβλημάτων: το άτομο να μπορεί να διαχειριστεί αυτό που αισθάνεται σωματικά, να μπορεί να ακολουθεί τις οδηγίες του γιατρού κτλ.

ΓΣΘ στρατηγικές για έναν πιο ενδυναμωμένο εαυτό



Τι προτείνει η ΓΣΘ για τις περιόδους κρίσης ;

*Παγκόσμια Ομοσπονδία Γνωσιακών – Συμπεριφοριστικών
Θεραπειών*

- **Πρόκληση μη βοηθητικών σκέψεων και υιοθέτηση μίας πιο ρεαλιστικής οπτικής:**
 - Σε περιόδους κρίσης έχουμε τη τάση να προβαίνουμε σε αρνητικές προβλέψεις τόσο για το παρόν όσο και για το μέλλον
 - Σκεφτόμαστε πιο εύκολα το χειρότερο σενάριο
 - Φόβος ότι όλο αυτό που ζούμε θα μας «λυγίσει συναισθηματικά»
 - Είναι φυσιολογικό να έχουμε αρνητικές σκέψεις και φόβους σε τέτοιες περιόδους, οι άνθρωποι έχουμε τη δυνατότητα να ξεπερνούμε τις κρίσεις

○ **Δέσμευση σε βοηθητικές συμπεριφορές:**

- Σε περιόδους άγνωστες και δύσκολες, το άγχος και η ανησυχία θέλει να μας προστατεύσει
- Η συνεχόμενη ανησυχία παρόλα αυτά μπορεί να μας απορροφήσει όλη την ενέργεια και να μας παραλύσει
- Ας προστατεύσουμε τον εαυτό μας, υιοθετώντας πιο βοηθητικές συμπεριφορές

○ **Ας λάβουμε δράση για να προστατευτούμε :**

- Η ανησυχία ως εργαλείο λήψης προληπτικών βημάτων προστασίας
- Ακούμε τους ειδικούς και αποφεύγουμε να λαμβάνουμε πληροφορίες από το ιντερνέτ
- Ακολουθούμε τις οδηγίες
- Αυτά αρκούν!

○ **Λαμβάνουμε μέτρα αυτό-φροντίδας :**

- Ρυθμίζουμε τον ύπνο μας
- Ασκούμαστε
- Προσέχουμε τη διατροφή μας
- Αναγνωρίζουμε τις παγίδες μας όπως να στραφούμε σε συμπεριφορές που τελικά δε θα βοηθήσουν όπως η χρήση αλκοόλ και τελικά να στραφούμε σε μία δραστηριότητα που θα μας βοηθήσει πραγματικά

○ Δέσμευση σε ευχάριστες δραστηριότητες:

- Βελτίωση της διάθεσης
- Επιλογή δραστηριοτήτων που πραγματικά μας ευχαριστούν
- Γινόμαστε ευρηματικοί σε δραστηριότητες που μπορούμε να κάνουμε σε όποια συνθήκη βρισκόμαστε
- Παραδείγματα: μουσική, ταινίες, προετοιμασία φαγητού, διάβασμα βιβλίου, γυμναστική, επιτραπέζια παιχνίδια, κλήσεις σε άλλα άτομα κτλ.
- Δεν το αφήνουμε στη τύχη! Το οργανώνουμε!

○ Διαχείριση της μεγάλης ανησυχίας και του μηρυκασμού :

- Παρότι είναι φυσιολογικό να υπάρχει ανησυχία, είναι σημαντικό να το περιορίζουμε όταν παίρνει βασανιστικές προεκτάσεις.
- Ας περιορίσουμε το χρόνο ανησυχίας, προσπαθώντας να ορίσουμε ένα συγκεκριμένο χρονικό περιθώριο κάθε μέρα που θα «επιτρέπουμε στον εαυτό μας να ανησυχήσει»
- Ας περιορίσουμε το χρόνο ανάγνωσης ειδήσεων στο ίντερνέτ (30 λεπτά είναι υπεραρκετά)

○ **Εστίαση στην επίλυση των προβλημάτων :**

- Αναγνώριση του προβλήματος δίνοντας ένα τίτλο ή ένα όνομα σε αυτό
- Αφήνουμε το μυαλό μας αυθόρμητα να βρει πιθανές λύσεις
- Απόφαση ποιας λύση θέλουμε να δοκιμάσουμε
- Σχεδιασμός της λύσης
- Εφαρμογή της λύσης
- Αξιολόγηση του αποτελέσματος
- Παραδείγματα : ακόμα και σε προβλήματα εντός του σπιτιού – δόμηση του χρόνου στο σπίτι, οργάνωση της εργασίας στο σπίτι, οργάνωση δραστηριοτήτων κτλ.

Ανακούφιση του σωματικού στρες και της έντασης που προκαλεί η κατάσταση:

○ **Ασκήσεις χαλάρωσης :**

- Χαλάρωση του εαυτού μέσα από τη διαφραγματική ρυθμική αναπνοή
- Χαλάρωση του σώματος μέσω της έντασης και της χαλάρωσης των μυών
- Προτείνεται η καθημερινή χρήση
- Υπάρχουν σχετικά βίντεο και υλικό αυτό-βοήθειας – βιβλία κτλ.

○ **Διαλογισμός & Ενσυνειδητότητα :**

- Εστίαση στο παρόν
- Μείωση της ανησυχίας μέσω της επικέντρωσης στη παρούσα στιγμή
- Αντί να εστιάζουμε τελικά στο να διαβάζουμε ειδήσεις στο ιντερνέτ μπορούμε να αναζητήσουμε μικρές ασκήσεις διαλογισμού
- Καθημερινός τρόπος άσκησης της ενσυνειδητότητας με απλές ασκήσεις

Μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό
μας απέναντι σε αντίξοες συνθήκες;



Ενδυνάμωση του εαυτού

- ◆ Το άτομο μπορεί να διαπραγματευτεί, να προσαρμοστεί και να διαχειριστεί δύσκολες καταστάσεις και αντίξοες συνθήκες που είναι τραυματικές και προκαλούν μεγάλο άγχος.
- ◆ Τα προσόντα, οι δεξιότητες, και τα θετικά δυνατά σημεία ενός ατόμου που ήδη κατέχει στη ζωή του και στο περιβάλλον του, διευκολύνουν αυτήν την ικανότητα προσαρμογής και ανάκαμψης παρά την αντιξοότητα.
- ◆ Το άτομο έχει τη δύναμη να πετύχει θετικά αποτελέσματα παρά την έκθεση σε σημαντικούς κινδύνους και μπορεί να κατέχει την ικανότητα να αποφύγει τις έντονες αρνητικές συνέπειες της αντίξοης συνθήκης για να διατηρήσει την ψυχολογική και σωματική του ευημερία.
- ◆ Μπορεί να καλλιεργηθεί

Ποια είναι τα βήματα προς την ενδυνάμωση ;

Βήμα 1: Αναζήτηση δυνατών σημείων

Βήμα 2: Κατασκευή προσωπικού μοντέλου

Βήμα 3: Εφαρμογή προσωπικού μοντέλου

Βήμα 4: Εξάσκηση μέσω συμπεριφορικών πειραμάτων

Ποια είναι τα δυνατά μας σημεία;

- Ας σταθούμε και ας αναγνωρίσουμε ποια είναι αυτά τα δυνατά στοιχεία που επιδεικνύουμε σε τομείς της καθημερινότητας, σε αξίες ή μικρές καθημερινές δραστηριότητες, και τα οποία συχνά παραγνωρίζονται από μας τους ίδιους.
- Μπορούμε να σκεφτούμε τους εξής τομείς για να αναζητήσουμε δυνατά στοιχεία : 1) υγεία και φροντίδα του εαυτού μας, 2) σχέσεις, 3) διαπροσωπικές ικανότητες και αναζήτηση βοήθειας, 4) αποτελεσματικότητα, ικανότητες και δεξιότητες, 5) πως μέχρι τώρα διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα και με τι τρόπους, πχ δημιουργικότητα και χιούμορ, 6) προσφορά προς τους άλλους, 7) πίστη ότι η ζωή είναι σημαντική, πως έχει νόημα, ποιο είναι αυτό για το κάθε ένα από μας

Ποιο είναι το προσωπικό μας μοντέλο;

- Ας καταγράψουμε αυτά που ανακαλύψαμε, ποια είναι αυτά τα δυνατά σημεία τα οποία θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν να αντεπεξέρθουμε στις αντιξοότητες. Μπορούμε να τα καταγράψουμε όπως ακριβώς τα σκεφτόμαστε, με το δικό μας τρόπο, ή όπως θα μιλούσαμε σε ένα άλλο άτομο, χρησιμοποιώντας παραδείγματα, μεταφορές, εικόνες κτλ.

Πως μπορούμε να εφαρμόσουμε το μοντέλο μας;

- Σε αυτό το βήμα μπορούμε να καταγράψουμε εκείνους τους τομείς στη καθημερινότητα μας που έχουν πληγεί, μας δυσκολεύουν και αποτελούν μία πρόκληση.
- Έπειτα μπορούμε να αναλογιστούμε ποια είναι αυτά τα δυνατά μας σημεία που μπορούν να μας βοηθήσουν να διαχειριστούμε και να αντέξουμε αυτά με τα οποία βρισκόμαστε αντιμέτωποι.
- Ειδικά σε καταστάσεις και πτυχές καταστάσεων που δεν μπορεί να αλλάξουμε, όχι τουλάχιστον τη παρούσα στιγμή.

Ας εξασκηθούμε σε αυτό το προσωπικό μας μοντέλο

- Μπορούμε να σχεδιάσουμε μικρά πειράματα στη καθημερινότητά μας που να μας δώσουν την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουμε το δυνατό μας σημείο και το προσωπικό μας μοντέλο ανθεκτικότητας για να δούμε πως αυτό θα μας βοηθήσει και θα μας κάνει να νιώσουμε για τον εαυτό μας.
- Ο στόχος είναι να μπορέσουμε να εξετάσουμε σε πραγματικές καταστάσεις το νέο τρόπο λειτουργίας, παρά να απορροφούμαστε σε προβλέψεις που κάνουμε μέσα στο μυαλό μας. Τελικά μέσω της εξάσκησης αυτό το μοντέλο θα αρχίσει να λειτουργεί πιο αυθόρμητα και πιο αυτόματα.

Δεκάλογος διαχείρισης κρίσιμων καταστάσεων

(Robert Leahy – Παγκόσμια Ομοσπονδία Γνωσιακών – Συμπεριφοριστικών Θεραπειών)

1. Δείξτε κατανόηση σε αυτό που συμβαίνει και εξηγήστε στον εαυτό σας ότι είναι φυσιολογικό και μας αφορά όλους
2. Διατηρείστε τον εαυτό σας ασφαλή
3. Προσπαθήστε να διαχωρίσετε την πραγματική πιθανότητα από τη καταστροφοποίηση
 - **Παραγωγικό άγχος έναντι μη παραγωγικού άγχους**
4. Μην απομονώνεστε
5. Λάβετε δράση
6. Πάρτε τον έλεγχο της ανησυχίας σας
7. Προσπεράστε το αίσθημα της απελπισίας και της απόγνωσης
8. Αντιστρέψτε το αίσθημα της απελπισίας
 - Επανεστίαση στο παρόν
 - Υπενθύμιση ότι αυτό που ζούμε έχει αρχή μέση και τέλος
 - Μερικές φορές πιστεύουμε ότι το αρνητικό συναίσθημα δε θα φύγει ποτέ
9. Οργανώστε διαφορετικά τα πρακτικά πράγματα της καθημερινότητας, ασχοληθείτε με αυτά – δώστε δομή της καθημερινότητά σας
10. Βοηθείστε κάποιο άλλο άτομο

Βιβλιογραφία

- Αναστασιάδη, Μ & Κουβαράκη, Ε. (2021). Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία βασισμένη στα δυνατά σημεία του θεραπευόμενου: Ένα μοντέλο τεσσάρων βημάτων για τη διαμόρφωση της ανθεκτικότητας. Διαδικτυακή Ημερίδα της Εταιρείας Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Αθήνα.
- Μαυραγάνη, Δ & Λεμονούδη, Μ (2021). Ανθεκτικότητα σε ασθενείς με χρόνια σωματικά νοσήματα: Βιβλιογραφική ανασκόπηση προγραμμάτων ενίσχυσης της ανθεκτικότητας. Διαδικτυακή Ημερίδα της Εταιρείας Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Αθήνα.
- Παπασπυροπούλου, Κ. & Λεμονούδη, Μ. (2021). Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για τις επιπτώσεις του COVID-19 στην ψυχική υγεία και η συμβολή της ΓΣΘ. Διαδικτυακή Ημερίδα της Εταιρείας Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Αθήνα.
- Padesky, CA., & Mooney, KA. (2012). Strengths-Based Cognitive–Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. Clin. Psychol. Psychother. 19, 283–290.
- A Guilford Press and Taylor & Francis FreeBook: CBT STRATEGIES FOR A STRONGER YOU freebook

Ιστοσελίδες

- <https://wccbt.org/resources>
- <https://beckinstitute.org/tools-and-resources/>
- <https://beckinstitute.org/tools-and-resources/covid-19-resources/>
- Robert Leahy's 10 Steps for Coping with the Pandemic (https://www.wccbt.org/Downloads/Robert_Leahy_Coping_with_Pandemic.pdf)
- Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς : <https://www.ibrt.gr/edu/>

Ευχαριστώ πολύ για τη προσοχή
σας!



Λεμονούδη Μυρτώ, myrto_lem_@hotmail.com