

Ομαδική Παρέμβαση για τη Διακοπή του Καπνίσματος

(Απαιτούνται 8 δίωρες θεραπευτικές συναντήσεις)

Η ομάδα απευθύνεται σε καπνιστές που επιθυμούν να διακόψουν ή να μειώσουν το κάπνισμα, αλλά μέχρι στιγμής είτε δεν έχουν αποφασίσει να το προσπαθήσουν, είτε έχουν ήδη προσπαθήσει αλλά δεν τα έχουν καταφέρει. Επίσης, η ομάδα απευθύνεται και σε πρώην καπνιστές που έχουν πρόσφατα διακόψει το κάπνισμα, και επιθυμούν να διατηρήσουν την αποχή τους από αυτό.

Σύμφωνα με δημοσιευμένα στοιχεία το πρόγραμμα αυτό κρίνεται αρκετά αποτελεσματικό καθώς με τη λήξη του έως και 55% των συμμετεχόντων διακόπτουν το κάπνισμα. Το ποσοστό αυτό είναι ιδιαίτερα υψηλό για μια θεραπευτική παρέμβαση που ασχολείται με κάποιον εθισμό.

Συντονίζουν οι:

- Σοφianoπούλου Αναστασία, Ψυχολόγος, Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ
- Κυριακάκης Λευτέρης, Ψυχίατρος

Ομαδικό πρόγραμμα: Δεξιότητες Σύνταξης Διαφυλικών Σχέσεων

(Περιλαμβάνει 12 δίωρες συνεδρίες)

Το Πρόγραμμα απευθύνεται σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολία στην προσέγγιση ενός πιθανού συντρόφου και στη σύνταξη μίας σχέσης. Οι στόχοι του Ομαδικού Προγράμματος επιτυγχάνονται με την εκπαίδευση των μελών σε λειτουργικές κοινωνικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας που αφορούν τη σύνταξη μίας ερωτικής σχέσης. Επίσης, δίδεται έμφαση στην αναγνώριση και τροποποίηση μη αποτελεσματικών προτύπων σκέψεων, πεποιθήσεων και συμπεριφορών που συχνά αποτελούν ανασταλτικό παράγοντα για τη σύνταξη μίας συντροφικής σχέσης. Ενδεικτικά, παρακάτω τίθενται κάποια ερωτήματα που προβληματίζουν τους ανθρώπους αναφορικά με τις συντροφικές σχέσεις και τα οποία θα πραγματεύονται στην Ομάδα: Πώς μπορώ να προσεγγίσω ένα πρόσωπο που με ενδιαφέρει; Πώς μπορώ να ξεπεράσω την αμηχανία μου απέναντι στο πρόσωπο που με ενδια-

φέρει; Πώς ξεκινάω μια καινούρια σχέση; Πώς μπορώ να επιλέξω κατάλληλο/η σύντροφο; Γιατί πάντα συμβαίνει να προσελκώ τα «λάθος άτομα»;

Συντονίζουν οι:

- Κουβαράκη Έλλη, Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ
- Λεμονούδη Μυρτώ, Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ

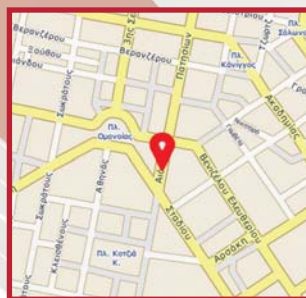
Επιστημονικά υπεύθυνοι των προγραμμάτων: Ευθυμίου Κων/νος, Ευσταθίου Γεώργιος και Λέκκα Φωτεινή, Ψυχολόγοι, Διδάκτορες Κλινικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ.

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Αιόλου 102, 8ος όροφος, Αθήνα
www.ibrt.gr, ibrt@ibrt.gr

Γραμματεία

Τηλ. 210 38 40 129, Φαξ. 210 38 40 803
Ώρες λειτουργίας: 14.00μ.μ. – 20.00μ.μ.



Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΑΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ –ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Στα πλαίσια του Τμήματος Θεραπειών Ενηλίκων πραγματοποιούνται στο χώρο του ΙΕΘΣ προγράμματα ομαδικής Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (ΓΣΘ). Έχει αποδειχθεί ότι η ομαδική ΓΣΘ μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε μία ευρεία γκάμα προβλημάτων όπως η κατάθλιψη, η κοινωνική φοβία, η διαταραχή πανικού κ.α. ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις κρίνεται πως είναι καταλληλότερη από την ατομική θεραπεία. Μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα ομαδικής ψυχοθεραπείας οι θεραπευόμενοι έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με άλλους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα, να αντλήσουν στήριξη και ενθάρρυνση από τα άλλα μέλη της ομάδας και να ωφεληθούν από την εκμάθηση καινούριων δεξιοτήτων. Στα προσφερόμενα ομαδικά θεραπευτικά προγράμματα μπορούν να συμμετάσχουν και άτομα που ήδη βρίσκονται σε ατομική θεραπεία στο Τ.Θ.Ε. έπειτα από συνεννόηση με το θεραπευτή τους, αν κριθεί ότι η παράλληλη συμμετοχή τους στην ομάδα θα ήταν επωφελής γι' αυτούς.



Οι θεραπευτικές ομάδες του ΙΕΘΣ αποτελούνται από 4 έως 10 θεραπευόμενους με παρόμοιες δυσκολίες και συντονίζονται από έναν ή δύο (κατά περίπτωση) έμπειρους ειδικούς ψυχικής υγείας, ψυχολόγους ή ψυχιάτρους, εκπαιδευμένους στην ψυχοθεραπεία ομάδων, απόφοιτους του εκπαιδευτικού προγράμματος του ΙΕΘΣ. Τα ομαδικά προγράμματα που φιλοξενοούνται είναι προγράμματα ψυχοεκπαιδευτικού χαρακτήρα, σύντομα, δομημένα και ιδιαίτερος στοχοπροσλωμένα. Ο αριθμός των θεραπευτικών συναντήσεων ποικίλλει από 8 έως 16 συνεδρίες δίωρης διάρκειας οι οποίες διεξάγονται σε εβδομαδιαία βάση. Όπως και στην περίπτωση των ατομικών ψυχοθεραπειών, τα μέλη της ομάδας δεσμεύονται να κρατήσουν το περιεχόμενο των θεραπευτικών συναντήσεων εμπιστευτικό και να σεβαστούν το απόρρητο των πληροφοριών που γνωστοποιούνται κατά τη διάρκεια των ομαδικών θεραπειών.

Ομαδικό Πρόγραμμα Καταπολέμησης της Κακής Διάθεσης και του Άγχους

(Ολοκληρώνεται σε 12 δίωρες θεραπευτικές συναντήσεις)

Η σημερινή κρίση στην κοινωνία, μας επηρεάζει όλους και μας δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα και άγχος. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι καθημερινά έρχονται αντιμέτωποι με: κακή διάθεση, συναισθήματα θλίψης ή απογοήτευσης, απώλεια ευχαρίστησης και ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που πριν ήταν ευχάριστες, άγχος και ένα γενικευμένο φόβο για το τι θα συμβεί και πώς θα πάνε τα πράγματα στη ζωή τους, απαισιοδοξία και αίσθημα προσωπικής αναξιοότητας, αναποφασιστικότητα ή παραίτηση από υποχρεώσεις ή ακόμη και από τη φροντίδα του εαυτού, εύκολη κόπωση και εξάντληση που δεν καλυτερεύει με τον ύπνο, δυσκολίες στον ύπνο (αϋπνία ή υπνηλία), αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες (μειωμένη ή αυξημένη όρεξη). Στην Ομάδα Καταπολέμησης της Κακής Διάθεσης και του Άγχους οι συμμετέχοντες μαθαίνουν: να εφαρμόζουν τεχνικές χαλάρωσης και να καταπολεμούν το άγχος, να ελέγχουν τις αρνητικές σκέψεις και να μειώνουν τα δυσάρεστα συναισθήματα, να αναγνωρίζουν και να αντικαθιστούν συνήθειες που δεν τους βοηθούν, να οργανώνουν και να αξιοποιούν το χρόνο τους

πιο ευχάριστα και δημιουργικά, να διεκδικούν την εκπλήρωση των στόχων τους και τη προστασία του εαυτού τους. Συντονίζουν οι:

- Κακλαμάνη Γεωργία, Ψυχολόγος, MSc Σχολικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ
- Καπνογιάννη Σοφία, Ψυχολόγος, MSc Παιδικής Ανάπτυξης

Ομαδικό Πρόγραμμα Διαχείρισης Άγχους

(Ολοκληρώνεται σε 12 δίωρες θεραπευτικές συναντήσεις)

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα που συναντούν δυσκολίες στο χειρισμό του στρες ή αντιμετωπίζουν αρνητικές συνέπειες, σωματικές ή ψυχικές, εξαιτίας του στρες. Στόχος του προγράμματος είναι η διαχείριση του άγχους και των συνεπειών του. Στο πρόγραμμα εφαρμόζονται τεχνικές και διαδικασίες που αποσκοπούν στην ενημέρωση των συμμετεχόντων γύρω από τη φύση του στρες, την εκμάθηση δεξιοτήτων για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων, την ανάλυση και τροποποίηση πιθανών δυσλειτουργικών σκέψεων και την καλύτερη κατανόηση του εαυτού (στοιχεία αυτογνωσίας). Μέσα από μια ψυχοεκπαιδευτική διάσταση, η αλλαγή στη συμπεριφορά επέρχεται ως αποτέλεσμα ενημέρωσης και χρήσης παραδειγμάτων από την πλευρά των συντονιστών, αλλά και με την ανάληψη πρωτοβουλιών και την ενεργητική συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας.

Συντονίζουν οι:

- Κατσάμπα Ελένη, Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ
- Κονταξή Ευανθία, Ψυχολόγος, MSc Κλινικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ

Ομαδικό Πρόγραμμα Ανάπτυξης Διεκδικητικής Συμπεριφοράς

(Ολοκληρώνεται σε 12 δίωρες θεραπευτικές συνεδρίες)

Συχνά πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν άγχος και δυσκολίες σε καταστάσεις όπως: όταν συνομιλούν με άλλους ή κάνουν νέες γνωριμίες, όταν πρέπει να μιλήσουν μπροστά σε κοινό, όταν γίνονται το κέντρο της προσοχής, όταν έρχονται σε αντιπαράθεση με κάποιον και ποικίλες άλλες περιπτώσεις όπου χρειάζεται να ζητήσουν κάτι για τον εαυτό τους ή να αρνηθούν κάτι σε κάποιον άλλο. Η

ομαδική θεραπευτική παρέμβαση για την ανάπτυξη της Διεκδικητικής Συμπεριφοράς απευθύνεται σε άτομα που βιώνουν άγχος και ντροπή και δυσκολεύονται στις παραπάνω καταστάσεις, είναι εμπειρικά τεκμηριωμένη και στηρίζεται στις αρχές της ΓΣ Θεραπείας. Πιο συγκεκριμένα οι στόχοι του προγράμματος είναι να μάθουν οι συμμετέχοντες τι είναι το κοινωνικό άγχος και η διεκδικητική συμπεριφορά, να εκπαιδευτούν στις αρχές της ΓΣ Θεραπείας, και να εξασκήσουν τις κατάλληλες τεχνικές, ώστε να βελτιώσουν την διεκδικητική συμπεριφορά και τις κοινωνικές δεξιότητες και να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.

Συντονίζουν οι:

- Αντωνίου Βασιλική, Ψυχολόγος, MSc. Εργασιακής/ Οργανωτικής Ψυχολογίας
- Μυλωνά Κωνσταντίνα, Ψυχολόγος, MSc. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Ομαδικό Πρόγραμμα για τη Μείωση του Σωματικού Βάρους και τη Βελτίωση της Εικόνας Σώματος

(Πραγματοποιείται σε 14 δίωρες θεραπευτικές συναντήσεις)

Τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η επιτυχία στην προσπάθεια μείωσης του σωματικού βάρους και στη διατήρηση του επιθυμητού αποτελέσματος δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς αλλαγή του τρόπου σκέψης για τον εαυτό μας, το σώμα μας και το φαγητό. Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε υπέρβαρους ανθρώπους που προσπαθούν να χάσουν βάρος και να αλλάξουν τη σχέση με το σώμα τους.

Στο ομαδικό αυτό πρόγραμμα εξηγούνται και εφαρμόζονται τεχνικές αλλαγής του τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς, μέσω των οποίων αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά: οι λόγοι που οδηγούν στην αύξηση του σωματικού βάρους, οι φαύλοι κύκλοι που διαιωνίζουν το πρόβλημα, η κατανάλωση φαγητού υπό συναισθηματική πίεση, η χρήση του φαγητού ως τρόπου επίλυσης προβλημάτων καθώς επίσης και η αρνητική σχέση με το σώμα.

Συντονίζουν οι:

- Αλ-Μπάχρι Ιόλα, Ψυχολόγος, MSc Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού ΕΚΠΑ.
- Ανθή Σταυρούλα, Ψυχολόγος, MSc Ψυχικής Υγείας, ΕΚΠΑ.