

Περιγραφή ατομικής περίπτωσης ενήλικου άνδρα με  
ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας και  
δυσλειτουργικά παρανοειδή στοιχεία

 Ινστιτούτο Έρευνας  
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

5<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής

Ψυχολογίας και Ψυχολογίας της Υγείας

Εθνική Σχολή Δημόσιας, Υγείας  
Αθήνα, 2016

Γ. Σταθάκης Επόπτης: Γ. Ευσταθίου

## Γενικές πληροφορίες

- ❖ Δημήτρης, 44 ετών
- ❖ Απόφοιτος τμήματος ΤΕΙ, κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος
- ❖ Έγγαμος με δύο ανήλικα τέκνα
- ❖ Διευθυντής σε τμήμα marketing πολυεθνικής εταιρείας

## Αίτημα, λόγος προσέλευσης

- ❖ Η μείωση και η διαχείριση του θυμού. «Να καταλάβω γιατί τσαντίζομαι τόσο εύκολα με ανθρώπους και καταστάσεις και δεν μου φεύγει. Μπορεί να γίνει κάτι και να είμαι τσιτωμένος για 4-5 μέρες». «Ενώ στα πολύ σοβαρά προχωράω και βρίσκω δύναμη πώς να μην μπορώ να ξεπεράσω την κουβέντα που θα σου πει ο καθένας;»
- ❖ Η μείωση της καχυποψίας απέναντι στους ανθρώπους. «Θα ήθελα να γίνω λίγο πιο κοινωνικός, να είμαι πιο ήρεμος άνθρωπος, να μη φοβάμαι τόσο μη μου τη φέρουνε»

# Ιστορικό παρόντος προβλήματος I

Έναρξη προβλήματος: ανέκαθεν προφίλ δυναμικό, επιθετικό, οξύθυμο. Προ διετίας η αναγνώριση αναγκαιότητας δράσης → αποτέλεσμα συνειδητοποίησης άμβλυνσης ορίου ανοχής στα πράγματα και διεύρυνσης επικάλυψης του θυμού σε σημαντικά πεδία ζωής καθώς και επέκτασής του σε σημαντικά χρονικά διαστήματα

Εκδηλώσεις θυμού: σωματικές εκδηλώσεις (κοκκίνισμα, ένταση στο σώμα), έντονο βλέμμα, επιθετική στάση, παθητικοεπιθετική στάση, φαντασιώσεις βίαιων συμπεριφορών που όμως δεν πραγματοποιούνται (απώλεια ελέγχου = ένδειξη αδυναμίας)

## Ιστορικό παρόντος προβλήματος II

Εμφάνιση καχυποψίας-επιφυλακτικότητας απέναντι στις προθέσεις των γύρω του θεωρώντας ότι θέλουν να τον παραγκωνίσουν, υποτιμήσουν, παρακάμψουν, υποβαθμίσουν με κάποιο τρόπο την αξία και τη θέση του στα πράγματα → με την έναρξη της επαγγελματικής του ζωής σε πολυεθνικές εταιρείες, «Έβλεπα το παρασκήνιο που παιζόταν»

Προσπάθειες αντιμετώπισης προβλημάτων: επιχειρεί να ηρεμήσει μόνος του, βράζει στο ζουμί του, ασχολείται με τα παιδιά και χαλαρώνει. «Προσπερνάω το θυμό και το θυμό τον ξαναβρίσκω μπροστά μου. Τα κρατάω μέσα μου κυρίως». «Ή θα τα πω σταράτα και θα' χει συνέπειες ή δε θα τα πω καθόλου»

# Λειτουργικότητα

- ❖ Εικόνα ιδιαίτερα έξυπνου και κοινωνικού ανθρώπου
- ❖ Επιμελημένη εμφάνιση
- ❖ Καλή επαγγελματική θέση
- ❖ Σχέση αγάπης με τη σύζυγο, προβλήματα όμως επικοινωνίας
- ❖ Ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου
- ❖ Συχνές παρεξηγήσεις με άτομα του στενού ή ευρύτερου περιβάλλοντός του

# Ατομικό ιστορικό I

- ❖ «Ήθελα πάντα αυτονομία, να είμαι ανεξάρτητος»
- ❖ Ιδιαίτερα δημοφιλές παιδί στο δημοτικό
- ❖ «Έπαιζα συχνά ξύλο, δεν ανεχόμουν μύγα στο σπαθί μου. Περήφανο παιδί, δεν έμπαινα σε καλούπι». Μια φορά είχε “επιπλήξει” και έναν δάσκαλό του
- ❖ «Αν έκανα πάρτι και δεν είχε πολύ κόσμο στεναχωριόμουν γιατί δεν έρχονταν όλοι όσοι είχα καλέσει. Το ίδιο και αν δε με καλούσε κάποιος»
- ❖ Στο γυμνάσιο και στο λύκειο, έπειτα από “παρότρυνση” του πατέρα του αφοσιώθηκε στο διάβασμα. «Στην Γ’ λυκείου δεν είχα ούτε έναν φίλο. Απομονώθηκα, κλείστηκα, διάβαζα κι έσκασα. Ο πατέρας μου έλεγε: “Τώρα είναι σοβαρά τα πράγματα, να διαβάζεις. Πρέπει να είσαι σοβαρός”»

## Ατομικό ιστορικό II

- ❖ Όταν στο λύκειο οι βαθμοί άρχισαν να πέφτουν η μητέρα έκλαιγε και ο πατέρας έλεγε ότι θα δουλεύει σε βενζινάδικό. Όταν τελικά πέρασε σε ΤΕΙ αντί ΑΕΙ οι γονείς απογοητεύτηκαν
- ❖ «Αν είχα κάτι προσωπικό δεν το έλεγα σε κανέναν. Για να μιλήσω έπρεπε να μου δείξει ο άλλος ότι μπορεί να με ακούσει και να μου εμπιστευτεί κάτι δικό του»
- ❖ «Πάντα είχα το φόβο μην αποκλειστώ όπως αποκλείστηκε η μητέρα μου»
- ❖ «Είμαι φιλόδοξος, ευθύς, οργανωτικός, παίρνω τοις μετρητοίς ό, τι μου λένε, συγκρούομαι»
- ❖ «Δεν χάνω τον έλεγχο του εαυτού μου ποτέ. Γι' αυτό και κάνω στρατηγικές. Και στις εταιρείες λέω: “μ' αυτό το άτομο έχω πόλεμο, πώς θα κερδίσω τελικά τη μάχη;”»



## Ιατρικό ιστορικό

- ❖ Καλοήθης όγκος στο νωτιαίο μυελό στη σπονδυλική στήλη γύρω στα 30 του χρόνια

Εγχείρηση → πρόβλημα στο αριστερό πόδι, στη βάρδιση. Δυσκολία στην ούρηση

# Οικογενειακό ιστορικό I

Πατέρας: εύθικτος, απαιτητικός, απόλυτος, εστίαση στην επίδοση, πεισματάρης. Συγκρουσιακή σχέση με τον γιο

Μητέρα: “κλειστός άνθρωπος”, υπερβολική αδυναμία στο Δημήτρη, αυστηρή με τα μαθήματα και την πρόοδό του, “πολύ συντηρητικό άτομο”, με πολύ περιορισμένες σχέσεις και κοινωνικές επαφές, καταθλιπτική, “υπερβολική”, “κατα-αγχωτικός τύπος”, δύσπιστη-καχύποπτη με τους ανθρώπους

Αδελφός: «low profile άτομο, φοβάται να κάνει κινήσεις στη ζωή του. Πολύ συντηρητικός, γι’ αυτό τώρα είναι σε τέλμα», αναβλητικός, «πιστεύω ότι με αγαπάει πολύ και με θαυμάζει. Από την άλλη, πιστεύω ότι τον κομπλεξάρει η άποψή μου και γι’ αυτό δεν τη ζητά»

## Οικογενειακό ιστορικό II

Σχέση γονιών: συγκρουσιακή, συναισθηματικά απομακρυσμένοι μεταξύ τους

Σχέση γονιών με τα παιδιά: διαφοροποιημένη σε σχέση με τα δύο αδέλφια, απόδοση “ρόλων” – ετικετών. Απαιτήσεις

Σχέση αδελφών: αίσθηση διαφορετικότητας, ενδιαφέρον και αγάπη αλλά και συγκρούσεις, περιορισμένη ουσιαστική επικοινωνία και επαφή

# Διάγνωση

- ❖ Ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας
- ❖ Δυσλειτουργικά παρανοειδή στοιχεία που δεν πληρούν τα κριτήρια απόδοσης διπλής διάγνωσης

## Γιατί Нарκισσιστική Δтх Προσωπικότητας;

- ✓ Απαιτεί υπερβολικό θαυμασμό
- ✓ Έχει αίσθηση κατοχής ιδιαίτερων δικαιωμάτων, δηλαδή αδικαιολόγητες προσδοκίες εξαιρετικά ευνοϊκής αντιμετώπισης ή αυτόματης συμμόρφωσης με τις προσδοκίες του
- ✓ Έλλειψη ενσυναίσθησης: είναι απρόθυμος να αναγνωρίσει ή να ταυτιστεί με τα αισθήματα και τις ανάγκες των άλλων
- ✓ Είναι συχνά ζηλόφθονος με τους άλλους ή πιστεύει ότι οι άλλοι είναι ζηλόφθονοι μαζί του
- ✓ Έχει αλαζονικές, υπεροπτικές συμπεριφορές ή στάσεις

### Παρανοειδή στοιχεία:

- ✓ Κρατά κακίες με επίμονο τρόπο, δηλαδή δεν συγχωρεί προσβολές, αδικίες ή ταπεινώσεις
- ✓ Αντιλαμβάνεται επιθέσεις στο χαρακτήρα ή την υπόληψή του που δε γίνονται αντιληπτές από τους άλλους και είναι σε ετοιμότητα να αντιδράσει με θυμό ή να αντεπιτεθεί

# Διάγραμμα γνωσιακής διατύπωσης προβλήματος

- **Σχετικά δεδομένα από την παιδική ηλικία**

Πατέρας απόλυτος, με διπολική σκέψη, εστίαση στην απόδοση. Μητέρα χωρίς φίλους, καχύποπτη, «Να μην εμπιστεύεσαι τους ανθρώπους με τη μία». Κλίμακες επιτυχίας από γονείς, έλεγχος, πίεση. Μειονεκτική σύγκριση με αδελφό, δυσφορία για τις ετικέτες που τους απέδιδαν οι γονείς

- **Βασικές πεπιοθήσεις**

Θα μείνω μόνος αν δεν είμαι δυνατός, αν χάσω την αναγνώριση από τους άλλους και δεν με υπολογίζουν. Το προφίλ μου είναι aggressive, η φύση μου είναι συγκρουσιακή. Εγώ μπορώ να δίνω κατευθύνσεις αλλά πολύ δύσκολα θα πάρω. Δε νοείται να επιτρέψω σε άλλον κάποιου είδους έλεγχο. Πρέπει να τεστάρω αυτό που λέει κάποιος

- **Συντελεστικές πεπιοθήσεις - κανόνες**

Αν αποτύχω θα είμαι μαριονέτα και δεν αξίζει να ζω μετά. Αν δεν έχεις πλήρη ανεξαρτησία δεν θα κάνεις πάντα αυτό που θες. Πάντα θα σκεφτώ να κρύβεται κάτι από πίσω. Αν ανοίξεις την πορτούλα στη ζωή σου μετά ο άλλος θα θέλει να την ανοίξει πιο πολύ. Θέλω να υπάρχει κανονισμός και απαιτώ από τους άλλους να το σέβονται αυτό

- **Αντισταθμιστικές συμπεριφορές – στρατηγικές**

Υπερεπαγρύπνηση για προδοσία, παραγκώνιση, παραγνώριση αξίας. Προσωποποίηση. Υψηλές απαιτήσεις, προσδοκίες. Επικριτικότητα, επιθετικότητα, παθητικοεπιθετικότητα. Ανταγωνιστικότητα. Αναζήτηση επιβεβαίωσης. Δικαιωματικότητα. Αντίσταση στην εύρεση λύσης. Περιορισμένη ενσυναίσθηση

### **Κατάσταση 1**

«Δε με ρωτάνε για τίποτα και δε μου λένε τι κάνουν οι ανώτεροι σε θέματα με τα οποία ασχολούμαι»

#### **Αυτόματη σκέψη**

Δεν έχω καμιά προοπτική στην εταιρεία

#### **Προσωπικό νόημα**

Δεν με υπολογίζουν

#### **Συναίσθημα**

Θυμός, στεναχώρια

#### **Συμπεριφορά**

Πηγαίνω σπίτι θυμωμένος

### **Κατάσταση 2**

Οι 4 γυναίκες συνάδελφοι του τμήματος κανονίζουν έξοδο μπροστά μου χωρίς να με καλέσουν

#### **Αυτόματη σκέψη**

Με έχουν στην “απέξω”

#### **Προσωπικό νόημα**

Δεν με υπολογίζουν

#### **Συναίσθημα**

Εκνευρισμός

#### **Συμπεριφορά**

Έγινα αμίλητος και “τραχύς”

### **Κατάσταση 3**

Καβγάς με τη γυναίκα μου γιατί δεν πήρα τα παιδιά 2 ώρες νωρίτερα

#### **Αυτόματη σκέψη**

Δεν αναγνωρίζει τη βοήθεια που παρέχω στο σπίτι

#### **Προσωπικό νόημα**

Δεν με υπολογίζουν

#### **Συναίσθημα**

Θυμός - απογοήτευση

#### **Συμπεριφορά**

Επιθετικότητα

# Χαρακτηριστικές συμπεριφορές

- ❖ Θυμός, επιθετικότητα κάθε φορά που αισθάνεται ότι απορρίπτεται, απαξιώνεται, παραμερίζεται
- ❖ Οι σχέσεις βιώνονται ως πεδίο αποδοχής και αξίας
- ❖ Υπερεπαγρύπνηση ώστε να μην απειληθεί το αίσθημα αξίας, επάρκειάς του
- ❖ Η αξία και η ορθότητα της κρίσης του είναι αδιαμφισβήτητες και αδιαπραγμάτευτες με αποτέλεσμα να αντιδρά επιθετικά σε συνθήκες ματαίωσης
- ❖ Η στάση του να υιοθετεί στρατηγικές που προκαλούν τη συμπεριφορά των άλλων και την απομάκρυνση καθώς και η έλλειψη εμπιστοσύνης του καταλήγουν να επιβεβαιώνουν τα σχήματά του δημιουργώντας φαύλους κύκλους
- ❖ Από τον φόβο μην ρίξω τα μούτρα μου και κάνω κίνηση πρώτος ή τον φόβο μου μη μείνω μόνος όπως η μάνα μου, δεν ξεκαθαρίζω παρεξηγήσεις, αφήνω τις καταστάσεις ρευστές και παραμένω θυμωμένος → φαύλος κύκλος



## Γνωστικές παραποιήσεις (γνωσιακά λάθη)

- ❖ Προσωποποίηση
- ❖ Διάβασμα της σκέψης
- ❖ Πρέπει - άκαμπτο σύνολο κανόνων για το πώς “πρέπει” να είναι τα πράγματα
- ❖ Διπολικός τρόπος σκέψης (άσπρο-μαύρο, όλα ή τίποτα)
- ❖ Μεγέθυνση – καταστροφοποίηση
- ❖ Υπεργενίκευση
- ❖ Συναισθηματική αιτιολόγηση
- ❖ Νοητικό φίλτρο



Μηχανισμός διατήρησης των δυσλειτουργικών σχημάτων  
σε συνδυασμό με τις αντισταθμιστικές στρατηγικές

# Θεραπευτικός σχεδιασμός-παρέμβαση Υπόθεση εργασίας

- ❖ Προβλήματα Δημήτρη → συνέπεια των αντισταθμιστικών στρατηγικών που ακολουθεί και πηγάζουν από τις συντελεστικές του πεπιοθήσεις οι οποίες με τη σειρά τους απαντούν στις πυρηνικές. Σκοπός η ανάδειξη της σύνδεσης αυτής, η αντικατάσταση των στρατηγικών με άλλες λειτουργικότερες, η αναδόμηση των πεπιοθήσεων, η αποτελεσματικότερη διαχείριση του θυμού, η βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και η ανάπτυξη της κοινωνικότητάς του

# Αναφερόμενες δυσκολίες-κατάλογος προβλημάτων

- ❖ Συχνό, έντονο, επίμονο αίσθημα θυμού
- ❖ Καχυποψία – επιφυλακτικότητα
- ❖ Προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις (οικογενειακές, φιλικές, επαγγελματικές)
- ❖ Συχνές αντιπαραθέσεις με τη σύζυγο
- ❖ Δυσλειτουργικά μοντέλα επικοινωνίας – αλληλεπίδρασης / φαύλοι κύκλοι
- ❖ Δυσκολία συναισθηματικής σύνδεσης

## Θεραπευτικό πλάνο

- ❖ Δημιουργία και εγκαθίδρυση καλής θεραπευτικής σχέσης
- ❖ Διαμόρφωση αιτήματος
- ❖ Οριζόντια και κάθετη διερεύνηση
- ❖ Γνωσιακή διατύπωση του προβλήματος – συσχέτιση θυμού με την ιδέα για τον εαυτό και τους άλλους.
- ❖ Αναδόμηση πεποιθήσεων

## Θεραπευτικοί στόχοι

- ❖ «Να μπορώ να ελέγξω καλύτερα το θυμό μου. Να μη θυμώνω τόσο πολύ. Να μάθω να κάνω συνδέσεις για τα πράγματα»
- ❖ «Να σταματήσω την επιθετικότητα και την επικριτικότητα»
- ❖ «Να μην προσωποποιώ». Να διακρίνω πότε υπάρχει πρόθεση και πότε ενεργοποιούνται τα σχήματά μου
- ❖ «Να εκφράζω τις ανάγκες μου»
- ❖ Να γίνει καλός ακροατής των άλλων

## Διευκολυντικοί παράγοντες για τη θεραπεία

- ❖ Υψηλό κίνητρο
- ❖ Διάθεση συνεργασίας
- ❖ Εμπιστοσύνη στο θεραπευτή
- ❖ Συνέπεια
- ❖ Ενασχόληση με το περιεχόμενο της συνεδρίας στο μεσοδιάστημα των συνεδριών
- ❖ Καλή οικογενειακή κατάσταση

## Εμπόδια για τη θεραπεία, δυσκολίες

- ❖ Περιορισμένη ικανότητα ενσυναίσθησης, εστίαση στη λύση
- ❖ «Εγώ δεν αναλύω τις συμπεριφορές των άλλων»
- ❖ «Είναι πολύ ατομοκεντρικές οι σκέψεις μου. Δεν μπορώ να σκεφτώ ότι ο άλλος έχει έναν άλλο τρόπο σκέψης»
- ❖ Περιορισμένη επαφή με τον συναισθηματικό του κόσμο, διαρκής χρήση της λογικής

# Θεραπευτικές παρεμβάσεις, τεχνικές

- ❖ Συμμαχία για τη δημιουργία θεραπευτικής σχέσης
- ❖ Ψυχοεκπαίδευση στο γνωσιακό συμπεριφοριστικό μοντέλο ψυχοθεραπείας
- ❖ Καταγραφή γεγονότων, ημερολόγιο
- ❖ Οριζόντια και κάθετη διερεύνηση
- ❖ Εντοπισμός γνωσιακών στρεβλώσεων
- ❖ Παραγωγή εναλλακτικών σκέψεων
- ❖ Αμφισβήτηση και τροποποίηση δυσλειτουργικών σκέψεων
- ❖ Συνδέσεις τωρινών συμπεριφορών με το ιστορικό
- ❖ Ψυχοεκπαίδευση διαχείρισης θυμού
- ❖ Αναβίωση εμπειριών από την παιδική ηλικία
- ❖ Θετική ενίσχυση βημάτων που οδηγούν στη σταδιακή αλλαγή

# Πορεία Θεραπείας, ορόσημα I

- ❖ **8<sup>η</sup> συνεδρία:** έναρξη καταγραφών
- ❖ **13<sup>η</sup> συνεδρία:** αρχίζει να αντιλαμβάνεται το πώς επιδρά η σκέψη στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά και να επεξεργάζεται γνωστικά τα γεγονότα. «Πριν δεν έκανα κανέναν συνειρμό. Έμενα στο ότι θύμωνα και προσπαθούσα να ηρεμήσω. Την προηγούμενη φορά κατάλαβα πράγματα για τη σκέψη. Πριν η μόνη μου σκέψη ήταν να επιβληθώ στον εαυτό μου και να ηρεμήσω»
- ❖ **15<sup>η</sup> συνεδρία:** συζήτηση επικοινωνιακών μοτίβων, δημιουργία φαύλων κύκλων
- ❖ **16<sup>η</sup> συνεδρία:** ανάκληση μνημών διάκρισης των γονέων ανάμεσα σε κείνον και τον αδελφό του από την οποία έβγαινε πάντα ριγμένος. Έναρξη συνειδητοποίησης δικής του συμμετοχής στη συμπεριφορά των άλλων
- ❖ **19<sup>η</sup> συνεδρία:** αναγνώριση ανάγκης επαναπροσδιορισμού σχέσεων-επικοινωνίας, δημιουργίας νέων σχέσεων με άλλες βάσεις
- ❖ **20<sup>η</sup> συνεδρία:** έκφραση παραπόνων στον αδελφό με ήρεμο τρόπο και διάθεση επικοινωνίας, αποκάλυψη μυστικού του. Αίσθημα ανακούφισης
- ❖ **21<sup>η</sup> συνεδρία:** αποτελεσματικότερη παραγωγή εναλλακτικών σκέψεων και λύσεων. Αναφορά στην προσωποποίηση, βασικό του διεργασιακό λάθος



## Πορεία Θεραπείας, ορόσημα II

- ❖ **23<sup>η</sup> συνεδρία:** παρουσίαση και συζήτηση διατύπωσης περίπτωσης. Αρχίζει να αντιλαμβάνεται και να δεσμεύεται για την αλλαγή
- ❖ **26<sup>η</sup> συνεδρία:** «Την επικριτικότητα θέλω να την αλλάξω γιατί φέρει και στον άλλον το ίδιο. Ορισμένα χαρακτηριστικά θέλω να τα πετάξω πλήρως, κάποια να τα προσαρμόσω»
- ❖ **27<sup>η</sup> συνεδρία:** βήματα βελτίωσης φιλικών σχέσεων. «Δείχνει ότι αρχίζω και καλύπτω το gap με φίλους»
- ❖ **29<sup>η</sup> συνεδρία:** συνειδητοποίηση ότι το περιβάλλον ανταποκρίνεται θετικά στην αλλαγή
- ❖ **30<sup>η</sup> συνεδρία:** περιστατικό πυροδότησης μεγάλου θυμού → αφορμή συζήτησης τι δεν λειτούργησε στην επεξεργασία και αντιμετώπισή του
- ❖ **38<sup>η</sup> συνεδρία:** αναβιώσεις περιστατικών για την αναπλαισίωση ανάγκης για υπεροχή
- ❖ **40<sup>η</sup> συνεδρία:** διεύρυνση κύκλου του με νέες επαφές
- ❖ **48<sup>η</sup> συνεδρία:** έκφραση ενσυναίσθησης σε δυσκολίες της συζύγου του, βελτίωση της σχέσης τους σε πολλαπλά επίπεδα

## Έκβαση θεραπείας, αποτελέσματα παρέμβασης I

Πραγματοποίηση 53 συνεδριών, προγραμματισμός follow up με το πέρας 3 μηνών.

- ✓ Έχει επαναπροσδιορίσει τη σχέση με τους φίλους του. Δημιουργεί νέες, πιο ζεστές και συναισθηματικές σχέσεις
- ✓ Έχει κατανοήσει τα ενεργοποιούντα σχήματά του, τις αντισταθμιστικές στρατηγικές του και το δυσλειτουργικό μοτίβο εμπλοκής του με τους ανθρώπους
- ✓ Έχει βελτιώσει τη σχέση με τον αδελφό του
- ✓ Έχει ισορροπήσει περισσότερο τη σχέση με τη γυναίκα του
- ✓ Αλληλεπιδρά καλύτερα με τους συναδέλφους του

## Έκβαση θεραπείας, αποτελέσματα παρέμβασης II


«Με τους φίλους έχω επαναπροσδιορίσει πολύ τη σχέση μας. Κάνω κινήσεις, δεν το αφήνω. Και τα θέματα στη δουλειά τα έχω ξεπεράσει... Προχωράω, δεν δίνω σημασία»

«Αυτό που έχω δει είναι ότι μου καταλαγιάζει γρήγορα ο θυμός. Είμαι σε καλή φάση πιστεύω. Όχι ότι δεν θα ξαναθυμώσω αλλά το κοντρολάρω. Δεν μου κρατάει τρεις μέρες, δε με τρώει... Προσπαθώ να κατανοήσω και άλλες συμπεριφορές πέραν των δικών μου. Δεν πηγαίνω σε πολλά πράγματα επιφυλακτικά, προσπαθώ να έχω κοινή λογική και σε ορισμένα πράγματα να μην ψάχνω να βρω φαντάσματα από πίσω. Δεν κρύβονται πάντα πράγματα»

«Μπόρεσα να κάνω ειρήνη με τον εαυτό μου. Συνειδητοποίησα ότι τον τσάκιζα. Δεν μπορούσα να είμαι ένας ήρεμος άνθρωπος»

# Μετρήσεις

Έναρξη θεραπείας	4 μήνες μετά	9 μήνες μετά
<b>BAI: 6</b> Ελάχιστα επίπεδα άγχους	<b>BAI: 2</b> Ελάχιστα επίπεδα άγχους	<b>BAI: 2</b> Ελάχιστα επίπεδα άγχους
<b>BDI: 8</b> Απουσία κλινικής κατάθλιψης	<b>BDI: 7</b> Απουσία κλινικής κατάθλιψης	<b>BAI: 7</b> Απουσία κλινικής κατάθλιψης
<b>SCL-90-R</b> Θυμός-επιθετικότητα (58) παρανοειδής ιδεασμός (56)	<b>SCL-90-R</b> Θυμός-επιθετικότητα (52) παρανοειδής ιδεασμός (69)	<b>SCL-90-R</b> Θυμός-επιθετικότητα (52) παρανοειδής ιδεασμός (43)



Ευχαριστώ πολύ για την  
προσοχή σας!