

## 9 Ποιοι αποτελούν το Τ.Θ.Ε. του Ι.Ε.Θ.Σ.;

- Επιστημονικά υπεύθυνη και Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ι.Ε.Θ.Σ.  
Καλαντζή-Αζίζι Αναστασία
- Υπεύθυνος Τ.Θ.Ε.  
Ευθυμίου Κώστας
- Επόπτες  
Ευθυμίου Κώστας, Ευσταθίου Γιώργος, Καλπάκογλου Θωμάς, Χαρίλα Ντιάνα
- Οργανωτική Υπεύθυνη  
Ζορμπά Μερόπη
- Εκπαιδευόμενοι Θεραπευτές  
Στην γραμματεία του ΙΕΘΣ παρατίθεται κατάλογος με σύντομα βιογραφικά των θεραπειών και στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι νόμιμα είναι σε θέση να παρέχουν υπηρεσίες ψυχοθεραπείας.
- Γραμματεία  
Βογιατζής Γιώργος

## 10 Για ποιες δυσκολίες και προβλήματα μπορεί να απευθυνθώ στο Τ.Θ.Ε. του Ι.Ε.Θ.Σ.;

Στο Τ.Θ.Ε. του Ι.Ε.Θ.Σ. αντιμετωπίζονται όλες οι δυσκολίες και οι διαταραχές που περιγράφονται παραπάνω (ερώτημα 3). Το Τ.Θ.Ε. δεν αναλαμβάνει τη θεραπεία ουσιοεξαρτημένων ατόμων.

## 11 Τι μπορώ να περιμένω από την επαφή μου με το Τ.Θ.Ε. του Ι.Ε.Θ.Σ.;

Μέσω της επαφής με το Τ.Θ.Ε. του Ι.Ε.Θ.Σ., μπορεί κάποιος να συνεργαστεί με ένα θεραπευτή για την επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει κυρίως στο παρόν. Μέσα από τη θεραπευτική συμμαχία με τον ψυχοθεραπευτή και την ενεργό συμμετοχή στη διαδικασία, ο θεραπευόμενος θα μπορέσει να κατανοήσει τα προβλήματά του σε όρους σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς και να θέσει προσωπικούς και βραχύχρονους στόχους για την επίλυσή τους. Επιπλέον, θα μπορέσει να αποκτήσει ένα πλήθος ειδικών δεξιοτήτων, που θα τον βοηθήσουν στην επίλυση των προβλημάτων του, αλλά και όποιων δυσκολιών τυχόν αντιμετωπίσει στο υπόλοιπο της ζωής του.

## 12 Πώς μπορώ να προγραμματίσω ένα ραντεβού στο Τ.Θ.Ε. του Ι.Ε.Θ.Σ.;

Για να προγραμματίσει κανείς ένα ραντεβού στο Τ.Θ.Ε. του Ι.Ε.Θ.Σ., θα πρέπει να:

- καλέσει τη Γραμματεία, η οποία θα του προτείνει ένα ραντεβού για την αρχική συνέντευξη με έναν εκπαιδευόμενο (intake).
- παρευρεθεί στην προγραμματισμένη συνέντευξη και να συμπληρώσει τα προβλεπόμενα ψυχομετρικά εργαλεία.

Σε περίπτωση που η ομάδα εποπτών κρίνει ότι το Τ.Θ.Ε. μπορεί να ανταποκριθεί στο συγκεκριμένο θεραπευτικό αίτημα, ο θεραπευτής που θα οριστεί, θα έρθει σε επαφή με τον ενδιαφερόμενο και θα τον ενημερώσει για το πρώτο τους ραντεβού.

Το κόστος της θεραπευτικής συνεδρίας καταβάλλεται στη γραμματεία μετά το πέρας της κάθε συνάντησης.

Το ΤΘΕ αν και δε λαμβάνει κανενός είδους υποστήριξη για τις παρεχόμενες υπηρεσίες του από οιοδήποτε κρατικό ή δημοτικό φορέα, είναι προσανατολισμένο στο κόστος των τακτικών πρωινών εξωτερικών ιατρείων των δημόσιων νοσοκομείων και κέντρων ψυχικής υγιεινής και είναι υποολλαπλάσιο του κόστους των απογευματινών ιατρείων του ΕΣΥ.

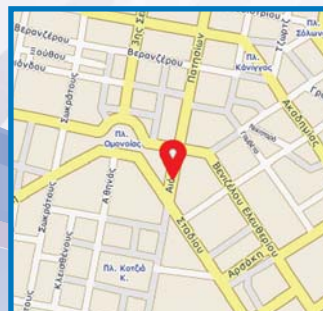
Το Τ.Θ.Ε. είναι προσανατολισμένο στην τήρηση **διαδικασιών διασφάλισης της ποιότητας όπως και στην αυστηρή εφαρμογή του δεοντολογικού κώδικα**. Για το σκοπό αυτό εκπαιδεύει και αξιολογεί τακτικά τους συνεργάτες του.

### Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

#### Γραμματεία

Αιόλου 102, 10564, Αθήνα  
Επικοινωνία:  
Τηλ. 210 3840129,  
Φαξ. 210 3840803  
www.ibrt.gr, ibrt@ibrt.gr

Ώρες λειτουργίας:  
καθημερινά 14.00 – 20.00



## 1 Τι είναι η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία;

Η Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Θεραπεία (ΓΣΘ) είναι μια επιστημονικά αναγνωρισμένη μορφή ψυχοθεραπείας που βρίσκει αποδεδειγμένα εφαρμογή σε ένα πλήθος προβλημάτων και ψυχικών διαταραχών. Χαρακτηρίζεται ιδιαίτερα από την εστίαση στο παρόν και την επίλυση των προβλημάτων που απασχολούν τον θεραπευόμενο την περίοδο που ζητάει βοήθεια. Στόχος της θεραπείας είναι ο θεραπευόμενος, μέσα από την ενεργό συμμετοχή του και τη συνεργασία με τον θεραπευτή, να αναγνωρίσει και να κατανοήσει τον τρόπο που ο ίδιος ερμηνεύει τα γεγονότα της ζωής του, αλλά και τη σχέση ανάμεσα στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του.

## 2 Είναι αποτελεσματική η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία;

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία αποτελεί ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο μοντέλο ψυχοθεραπείας. Οι κυριότεροι λόγοι της διάδοσης αυτού του τύπου ψυχοθεραπείας αφορούν στην αξιοπιστία της ΓΣΘ, η οποία βασίζεται στον έλεγχο της αποτελεσματικότητας των θεραπευτικών παρεμβάσεων και στη σχετικά μικρή χρονική διάρκειά τους.

Οι περισσότεροι θεραπευόμενοι που ξεκινούν Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία παρατηρούν μείωση των συμπτωμάτων τους μέσα στις πρώτες τρεις ως τέσσερις εβδομάδες της θεραπείας, εφόσον είναι συνεπείς στις συνεδρίες και πραγματοποιούν τις ασκήσεις που τους ανατίθενται για το σπίτι. Η μείωση των συμπτωμάτων ελέγχεται και με τη βοήθεια ψυχομετρικών κλιμάκων.

## 3 Για ποιες δυσκολίες και προβλήματα είναι αποτελεσματική;

Η έρευνα στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία έχει αποδείξει την αποτελεσματικότητά της σε μια σειρά ψυχικών διαταραχών, όπως:

- Διαταραχές άγχους (π.χ. κρίσεις πανικού, γενικευμένο άγχος), μετατραυματική διαταραχή στρες
- Φοβίες (π.χ. αγοραφοβία, κοινωνική φοβία), εμμονές - ψυχαναγκασμοί (ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή)
- Κατάθλιψη και Διπολική διαταραχή (μανιοκατάθλιψη)
- Σχιζοφρένεια
- Διαταραχές προσωπικότητας
- Βουλιμία, ανορεξία, υπερφαγία (διαταραχές διατροφής)
- Σεξουαλικές δυσλειτουργίες και προβλήματα σχέσεων
- Ψυχοσωματικά προβλήματα
- Χρόνιος πόνος, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης και διαταραχές ύπνου
- Διαταραχές παιδιών και εφήβων (ΔΕΠΥ, νοτική υστέρηση, αυτισμός, ενούρηση, διαταραχές άγχους, φοβίες κ.α.)

## 4 Σε ποια θεωρία βασίζεται;

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία βασίζεται στα πορίσματα της βασικής ψυχολογικής έρευνας και αναπτύχθηκε στη βάση ενός μοντέλου, σύμφωνα με το οποίο ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τις καταστάσεις επηρεάζει τόσο τα συναισθήματά μας, όσο και τη συμπεριφορά μας. Σύμφωνα με τη βασική αρχή του μοντέλου αυτού, δεν είναι τα γεγονότα καθαυτά που επηρεάζουν τον τρόπο που νιώθουμε, αλλά το πώς ο καθένας μας τα αντιλαμβάνεται. Σύμφωνα με μια δεύτερη βασική αρχή κάθε μορφή συμπεριφοράς είναι μαθημένη, και επομένως μπορεί να τροποποιηθεί μέσα από μία νέα διαδικασία μάθησης.

## 5 Ποιος προσφέρει Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία;

Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Θεραπεία μπορούν να προσφέρουν Ψυχολόγοι ή Ψυχίατροι, νόμιμοι κάτοχοι άδειας ασκήσεως επαγγέλματος, που έχουν εκπαιδευτεί στο Γνωσιακό Συμπεριφοριστικό Μοντέλο σύμφωνα με τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (European Association of Behavioural and Cognitive Therapy - EABCT).

## 6 Τι είναι το Ι.Ε.Θ.Σ.;

Το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (Ι.Ε.Θ.Σ.) είναι μια αστική μη-κερδοσκοπική εταιρεία, που ιδρύθηκε το 1992. Το Ι.Ε.Θ.Σ. εκπαιδευσε έναν σημαντικό αριθμό ειδικών ψυχικής υγείας στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία, σύμφωνα με τα πρότυπα της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας και σήμερα επικεντρώνει τη δράση του αποκλειστικά στην παροχή κλινικών υπηρεσιών (διάγνωση και θεραπεία) από εξειδικευμένους ψυχολόγους και ψυχιάτρους, στην έρευνα και τη διάδοση του ΓΣΘ μοντέλου.

## 7 Τι είναι το Τμήμα Θεραπειών Ενηλίκων του Ι.Ε.Θ.Σ.;

Στο Τμήμα Θεραπειών Ενηλίκων του Ι.Ε.Θ.Σ. παρέχονται διαγνωστικές και ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες για διάφορα ψυχολογικά προβλήματα σε άτομα που έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους. Η ψυχοθεραπεία που προσφέρει το Τμήμα Θεραπειών Ενηλίκων του Ι.Ε.Θ.Σ. είναι η γνωσιακή - συμπεριφοριστική θεραπεία και ακολουθεί τις νεότερες επιστημονικές εξελίξεις. Η θεραπεία γίνεται σε προκαθορισμένα ραντεβού και διαρκεί 50 λεπτά. Η θεραπεία παρέχεται αποκλειστικά από εκπαιδευμένους ψυχολόγους ή ψυχιάτρους με υψηλή ειδίκευση και κατόχους άδειας ασκήσεως επαγγέλματος. Η θεραπεία παρακολουθείται σε τακτά χρονικά διαστήματα από έμπειρους επόπτες, ειδικούς λόγω της μεγάλης τους εμπειρίας και της ιδιαίτερης εκπαίδευσής τους, οι οποίοι είναι σε θέση να βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους σε δυσκολίες που θα συναντήσουν στον σχεδιασμό και την εφαρμογή της θεραπείας. Το ΤΘΕ λειτουργεί από το 2006 και είναι σε θέση να εξυπηρετήσει ετησίως περίπου 300 ενδιαφερόμενους για ψυχοθεραπεία. Η διαδικασία αξιολόγησης, επιλογής και εισαγωγής γίνεται προσπάθεια να είναι σύντομη και η θεραπεία να ξεκινήσει εντός 2 εβδομάδων από την αρχική συνέντευξη.

## 8 Ατομική ή ομαδική θεραπεία;

Το Τ.Θ.Ε. προσφέρει κυρίως ατομική γνωσιακή – συμπεριφοριστική θεραπεία. Παράλληλα προσφέρονται μια σειρά από ομαδικά δομημένα προγράμματα διάρκειας 8-14 εβδομάδων σε άτομα που έχουν ανάγκη μιας εξειδικευμένης παρέμβασης (κοινωνική φοβία, κατάθλιψη, διαταραχές διατροφής κτλ) ή την ανάγκη εκμάθησης συγκεκριμένων δεξιοτήτων (δικεκδικτικότητα, διαχείριση άγχους, διακοπή καπνίσματος, μείωση βάρους, βελτίωση διάθεσης κτλ). Οι επόπτες του ΤΘΕ σε συνεργασία με τους θεραπευτές και τους θεραπευόμενους επιλέγουν την καταλληλότερη μορφή θεραπείας λαμβάνοντας υπόψη αφενός την επιστημονικά αποδεδειγμένη καλύτερη κλινική πρακτική και αφετέρου τις ανάγκες και τις επιθυμίες του θεραπευόμενου.