



---

Δυνατότητες αντιμετώπισης των  
σωματόμορφων διαταραχών στο πλαίσιο  
του γνωσιακού – συμπεριφοριστικού  
μοντέλου



---

Ινστιτούτο Έρευνας  
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

5ο Πανελλήνιο Συνέδριο  
Προαγωγής και Αγωγής Υγείας  
1ο Πανελλήνιο Συνέδριο  
Προαγωγής Υγείας στην Κοινότητα  
Αθήνα, 15 – 16 Δεκεμβρίου

Γ. Ευσταθίου, Γ. Μαλλογιάννης



# Γνωσιακή – συμπεριφοριστική Θεραπεία

- Σειρά προτάσεων παρέμβασης
- Συνδυασμός «γνωσιακών» και «συμπεριφοριστικών» στοιχείων
- 1967, Neisser «Γνωσιακή αρχή»
  - $E \rightarrow \text{μαύρο κουτί} \rightarrow A \Leftrightarrow \Sigma$
  - $E \rightarrow \text{γνώσιες} \rightarrow A$
- 1967, Beck «Γνωσιακή ψυχοθεραπεία»
  - ένα ερέθισμα έχει μία «κοινή» και μία «προσωπική» σημασία
- Ellis, Meichenbaum, Mahoney, Kanfer, Marks



# Γενικές παραδοχές

- Η **προσοχή** και η **αντίληψη** είναι **ενεργητικές διαδικασίες**
- Ο ενεργητικός χαρακτήρας οφείλεται στις **γνωσίες** (οργανωμένη μάθηση), που καθορίζουν την προσωπική νοηματοδότηση των ερεθισμάτων
- Η **προσωπική νοηματοδότηση** καθορίζει τη **συμπεριφορά** και το **συναίσθημα**
- **Αλλαγή στις γνωσίες** επιφέρει αλλαγές στο συναίσθημα και στη συμπεριφορά
- Μέσω θεραπείας οι γνωσίες καθίστανται **συνειδητά προσβάσιμες** και υπόκεινται σε **αναδόμηση**



# Χαρακτηριστικά της Θεραπείας

- Πιο ενεργητικός ρόλος του θεραπευτή
- Συνεργατικός εμπειρισμός
- Δομημένες συνεδρίες
- Εργασία για το σπίτι
- Προσαρμόζονται ανάλογα με το πρόβλημα
  - Έμφαση στη θεραπευτική σχέση
  - Έμφαση στη παρόν / παρελθόν
  - Εστίαση στο σύμπτωμα
  - Τεχνικές
  - Διάρκεια



# Σωματόμορφες διαταραχές

- Διαταραχή σωματοποίησης  
(και αδιαφοροποίηση )
- Υποχονδρίαση (nocebo, κυβερνοχονδρία)
- Σωματοδυσμορφική
- Διαταραχή πόνου
- Μετατρεπτική
- ΟΧΙ
  - Ακατανόητα προσπονητές – υπόκριση
  - Ψυχοσωματικές ή ψυχοφυσιολογικές
  - Νοσοφοβία

# Θεραπεία

- Διαχείριση στρες
  - Μείωση στρεσογόνων παραγόντων
    - Π.χ. διατροφή, προγραμματισμός χρόνου, υγιεινή ύπνου
  - Μείωση δυσλειτουργικών αντιδράσεων
    - Π.χ. συστηματική χαλάρωση
- Γνωσιακή αναδόμηση
  - Πώς το άτομο καθιστά τα ερεθίσματα στρεσογόνους παράγοντες
    - Προκατάληψη της προσοχής στα σωματικά ερεθίσματα – Παρερμηνεία πληροφοριών
    - Καταστροφική ερμηνεία σωματικών συμπτωμάτων
    - Άλλες δυσλειτουργικές γνωσίες



# Γνωσίες: υποχονδρίαση

- «Κάθε αλλαγή στο ανθρώπινο σώμα έχει μία ανιχνεύσιμη βιολογική αιτία»
- «Αν δεν πας στο γιατρό αμέσως μόλις αισθανθείς κάτι παράξενο, μετά θα είναι πολύ αργά»
- «Αν δεν ανησυχώ για την υγεία μου, θα αρρωστήσω»
- «Τα πνευμόνια μου ήταν αδύνατα από όταν ήμουν μωρό»
- «Οι γιατροί κάνουν λάθη»

## ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ

- «Ο μόνος σίγουρος τρόπος να βεβαιωθώ ότι δεν έχω κάποια σοβαρή πάθηση είναι να με στείλει ο γιατρός μου για εξετάσεις»
- «Αν ο γιατρός μου με στείλει για εξετάσεις αυτό σημαίνει ότι είναι πεπεισμένος ότι πάσχω από κάτι σοβαρό»



# Τεχνικές

- Ψυχοεκπαίδευση
- Παρεμπόδιση αντίδρασης: συμπεριφορορές ανακούφισης (π.χ. ιατρικές διαβεβαιώσεις), συμπεριφορές πρόληψης
- Διακοπή αποφυγών - έκθεση
- Προκατάληψη προσοχής
- Παρερμηνεία πληροφοριών
- Όχι προσπάθεια μείωσης σωματικών αισθήσεων
- Τα συμπτώματα είναι υπαρκτά.
- Ιατρικές εξετάσεις – διπλή παγίδευση
- Αντίστροφη συλλογιστική στην εμπλοκή
- Συμπεριφορικά πειράματα: παραγωγή συμπτωμάτων
- Έκθεση στις ιδιοδεκτικές αισθήσεις





# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Θεραπεία εκλογής:
  - Υποχονδρίαση,
  - Σωματοδυσμορφική
- Αποτελεσματική:
  - Ιατρικώς ανεξήγητα
- Περαιτέρω έρευνα
  - Διαταραχή πόνου
  - Μετατρεπτική