



Περιγραφή ατομικής περίπτωσης ενήλικης γυναίκας με αποφευκτική διαταραχή προσωπικότητας και διαταραχή διατροφής



Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

12^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας
14-17 Μαΐου 2009, Βόλος

Έλλη Κουβαράκη & Ντιάνα Χαρίλα



Γενικές πληροφορίες

- Εύη, 32 ετών
- Μορφωτικό επίπεδο: Ανώτερη σχολή
- Έγγαμη με 2 ανήλικα παιδιά
- Σύζυγος 40 ετών
- Προέρχεται από 5μελή οικογένεια (3^η σειρά γέννησής της)



Αίτημα

- **Χαμηλή αυτοεκτίμηση** → νιώθει ότι είναι «λίγη» σε σχέση με τους άλλους και μη αποδεκτή. Άγχος κριτικής στις κοινωνικές επαφές.
- **Έλεγχος και σταθεροποίηση του σωματικού βάρους**



Ατομικό ιστορικό I

- Από την εφηβεία (**13-14 ετών**) είχε δύσκολη σχέση με το φαγητό
- **2003**: Έκανε για πρώτη φορά βουλιμικό επεισόδιο και μετά προκάλεσε έμετο. Αυτό συνέβη 2 φορές. Το σταμάτησε μόνη της και δεν επαναλήφθηκε.
- Ανησυχεί σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, αν διατρέφεται σωστά.
- Στο σχολείο είχε λίγους φίλους. Ένιωθε αόρατη, περνούσε απαρατήρητη, αδιάφορη για τους γύρω της ως παρουσία.
- Στο Λύκειο οι συμμαθητές της την προσέγγιζαν για να τους βοηθήσει στα μαθήματα και την αναζητούσαν από συμφέρον.
- Στα σχολικά και φοιτητικά της χρόνια ήταν πάντα κλειστή, δεν ανοιγόταν. Δεν έκανε ποτέ το πρώτο βήμα. Σκεφτόταν ότι οι άλλοι θα ανακαλύψουν πόσο λίγη είναι



Ατομικό Ιστορικό II

- **Έγγαμος βίος:** παντρεύτηκε σε ηλικία 18 ετών. Απέκτησε κοινωνική ζωή σε ηλικία 16 ετών, όταν γνώρισε τον άνδρα της. Στην παρέα αυτή εκφράζει τη γνώμη της γιατί εκεί νιώθει ασφάλεια («Κανείς δε θα με προσβάλλει εκεί, γιατί ο σύζυγός μου θα με προστατεύσει»).
- **Ενήλικη ζωή:** δυσκολία στη σύναψη και διατήρηση φιλικών σχέσεων/κλειστή/δεν εκφράζει τη γνώμη λόγω άγχους κριτικής/δε διαφωνεί /νιώθει στις σχέσεις της «υπό το κράτος ομηρίας».
- **Επαγγελματικά** προτίμησε την οικογενειακή επιχείρηση: ένιωθε ανάξια /ανεπαρκής για να απασχοληθεί αλλού
- Είχε απευθυνθεί ξανά στο παρελθόν σε έναν ψυχολόγο.

Οικογενειακό Ιστορικό



- **Μητέρα της :** Δεν εξέφραζε εύκολα τα συναισθήματά της και ήταν ελάχιστα τρυφερή προς την Εύη.
- Έδινε πάντα λύσεις «Δε σε άφηνε να ανασάνεις».
- Ήταν επικριτική, δεν επιβράβευε αρκετά την Εύη.
- Στα ζητήματα της γυναικείας ομορφιάς, η μητέρα της την απέτρεπε από την ενασχόληση της με αυτά.
- Η μητέρα της αποδοκίμαζε τη σύναψη κοινωνικών σχέσεων, εκτός οικογένειας.
- **Πατέρας:** χαμηλών τόνων, δεν ακουγόταν, παρά μόνο αν του ζητούσαν τη γνώμη του.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΑΠΟΦΕΥΚΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ κατά DSM-IV-TR

Γενικευμένη εικόνα κοινωνικής αναστολής, αισθημάτων ανεπάρκειας, και υπερευαισθησίας στην αρνητική αξιολόγηση, με έναρξη στην πρώιμη ενήλικη ζωή του ατόμου και παρουσία σε ποικίλα πλαίσια, όπως φαίνεται σε τέσσερα ή και περισσότερα από τα παρακάτω:

- ✓ Το άτομο αποφεύγει επαγγελματικές δραστηριότητες που συνεπάγονται σημαντικού βαθμού διαπροσωπική επαφή, διότι φοβάται την αρνητική κριτική, την αποδοκιμασία ή την απόρριψη.
- ✓ Είναι απρόθυμο να σχετιστεί με άλλους ανθρώπους, εκτός αν είναι βέβαιο ότι θα γίνει αρεστό
- ✓ Περιορίζει τις στενές σχέσεις διότι φοβάται ότι θα ντροπιαστεί ή θα γελοιοποιηθεί.
- ✓ Σκέφτεται συνέχεια μήπως υποστεί αρνητική κριτική ή απόρριψη σε κοινωνικές περιστάσεις
- ✓ Έχει έντονες αναστολές στις νέες γνωριμίες εξαιτίας αισθημάτων ανεπάρκειας
- ✓ Θεωρεί τον εαυτό του κοινωνικά αδέξιο, μη ελκυστικό ή κατώτερο από τους άλλους
- ✓ Είναι ασυνήθιστα διστακτικό να διακινδυνεύσει προσωπικά ή να συμμετάσχει σε νέες δραστηριότητες, επειδή μπορεί να έρθει σε θέση αμηχανίας.



ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ

- ✓ Επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας σε απουσία τακτικής υιοθέτησης απρόσφορων αντιρροπιστικών συμπεριφορών, χαρακτηριστικών της ψυχογενούς βουλιμίας

Ψυχομετρικές δοκιμασίες

- **BAI: 6** ελάχιστα επίπεδα άγχους
- **BDI:26** ελαφριά κατάθλιψη
- **SCL-90: ΓΔΣ < 60 (T= 52)**
ΣΘΣ < 60 (αρχική τιμή=43)
ΔΕΘΣ < 60 (T= 53)

Επιμέρους κλίμακες πάνω από 60: διαπροσωπική ευαισθησία (61)

- **PDQ-4: συνολικό σκορ 23**
Χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης: **αποφευκτική διαταραχή προσωπικότητας (4)**



Γνωστική Αντίληψη

- **ΟΡΟΣΗΜΑ –ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΖΩΗΣ**

- -Μητέρα : επικριτική, δεν επιβραβεύει τόσο συχνά, παρεμβατική, μη ενισχυτική σε θέματα επιτευγμάτων ή ομορφιάς,δεν ενθάρρυνε σχέσεις εκτός οικογένειας

- -Λίγοι φίλοι στο σχολείο.



- **ΠΥΡΗΝΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ**

- Είμαι ανεπαρκής, λίγη, μη αποδεκτή



- **ΥΠΟΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ/ΣΤΑΣΕΙΣ/ΚΑΝΟΝΕΣ**

- Είναι καλύτερο να μη διαφωνώ με τους άλλους, γιατί θα τους διώξω μακριά ή θα με κρίνουν

- Αν με γνωρίσουν οι άλλοι, θα απογοητευτούν ή θα με εγκαταλείψουν

- Οι άλλοι μένουν κοντά μου ή από συμφέρον ή με παραμυθιάζουν

- Πρέπει να υποχωρώ στις προτιμήσεις των άλλων για να είμαι αρεστή



- **ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ**

- Αποφυγή έναρξης μιας συζήτησης

- Αποφυγή προσέγκυσης της προσοχής ή αποκάλυψης του εαυτού,

- Αποφυγή διαφωνίας με τους άλλους,

- Αποφυγή έκφρασης της προσωπικής άποψης,

- Κλείσιμο εαυτού

- Δίαιτα (φαύλος κύκλος)



- **ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ**

- Βραχυπρόθεσμα

- 1.Αγχόλυση

- («Δε θα με γνωρίσουν,

- άρα δε θα με κρίνουν»)

- Μακροπρόθεσμα

- 1.Διατήρηση άγχους κριτικής,

- 2,Χαμηλή αυτοεκτίμηση

- 3.Μπλοκάρισμα ευκαιριών για νέες εμπειρίες



Φαύλος κύκλος διατροφής

- «Αφού δεν κερδίζω τον άλλο με τα ψυχικά χαρίσματα, τουλάχιστον να το κάνω με τα σωματικά. Αν είμαι αδύνατη, δε θα τραβάω τα αρνητικά σχόλια.
- Αδυνατίζω → γίνομαι επιθυμητή/τραβάω τα θετικά σχόλια → η ωραία εμφάνιση δε συνάδει όμως με αυτό που νιώθω μέσα μου → είμαι λίγη ,ανεπαρκής → τώρα που θα με πλησιάσει ο άλλος, θα διαπιστώσει ότι είμαι λίγη, χωρίς ενδιαφέρον → δεν ξέρω πως να διαχειριστώ τα ωραία σχόλια → θα απογοητευτεί/ θα με απορρίψει/ θα μείνει μαζί μου από συμφέρον
- Φοβάμαι την απόρριψη → παραμένω τελικά λίγη → έκανα μια τρύπα στο νερό → γυρίζω στην ασφάλεια του φαγητού → καλύτερα να περνώ απαρατήρητη»



Ενεργοποίηση σχημάτων

- Σχήμα/βάρος σώματος
Κοντινή επαφή με κάποιον
Κριτική από άλλους
→ **Σχήμα μειονεξίας/ντροπής**
- Έκφραση άποψης/ επιχειρηματολόγηση
Πιθανές ατέλειες στο ρόλο μητέρας/συζύγου/κόρης
→ **Σχήμα αποτυχίας**
- Ανησυχίες, προβλήματα του συζύγου/Απαιτήσεις φίλων
→ **Σχήμα αυτοθυσίας**
- Αντιπαράθεση με το σύζυγο ή κάποιον άλλο
→ **Σχήμα συναισθηματικής συστολής**

- **Διαπροσωπικές σχέσεις 1** → Αν οι άλλοι έρθουν πολύ κοντά μου, θα μάθουν πόσο ανεπαρκής και λίγη είμαι → Άγχος → Διατήρηση απόστασης από τους άλλους
- **Διαπροσωπικές σχέσεις 2** → Αν ο άλλος δείχνει αδιαφορία σε μία παρέα, εγώ φταίω, κάτι έκανα → με απορρίπτει → Στενοχώρια → Κλείνομαι στον εαυτό μου, αποσύρομαι.
- **Επαφές με αγνώστους** → μου μιλάει με άσχημο τρόπο κάποιος υπάλληλος σε μία υπηρεσία → δεν έγινα αποδεκτή, δεν είμαι αρεστή από όλους → στενοχώρια → υποχώρηση, αποφυγή αντιμετώπισής του.
- **Οικογένεια** → Αν δεν είναι πάντα ευχαριστημένοι τα παιδιά και ο σύζυγός μου → έχω αποτύχει ως μητέρα και σύζυγος → απογοήτευση, στενοχώρια → προσπαθώ διαρκώς να ικανοποιώ τις ανάγκες τους, να είμαι «ιδανική».
- **Συζητήσεις/έκφραση (αντίθετης) γνώμης** → Αν εκφράσω τη γνώμη μου, μπορεί να με κατατροπώσουν → θα φανεί η ανεπάρκειά μου → θα σκεφτούν αρνητικά για μένα → Άγχος, στενοχώρια → αποφυγή

Πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα και στρατηγικές αντιμετώπισης

Σχήμα	Στρατηγικές αντιμετώπισης		
	Παράδοση	Αποφυγή	Υπεραναπλήρωση
Μειονεξίας/ ντροπής	Δεν έχει προσωπικά ενδιαφέροντα	Αποφεύγει τη σύναψη στενών σχέσεων	Δίαιτα/Απόκτηση τέλειου σώματος
Αποτυχίας	Εργάζεται σε επιχείρηση με συγγενή της	Δεν εκφράζει την άποψή της	Τελειοθηρικές τάσεις («ιδανική» σύζυγος/μητέρα/κό ρη)
Αυτοθυσίας	Ικανοποιεί μόνο τις επιθυμίες των άλλων		
Συναισθηματική συστολή	Δεν εκφράζει τα δυσάρεστα συναισθήματα		



Κυρίαρχες γνωσιακές παραποιήσεις

- **Διπολική σκέψη:** Πάντα επιτυχημένη σε όλα, η παραμικρή ατέλεια υποδηλώνει ολοκληρωτική αποτυχία
- **Προσωποποίηση:** «Εγώ ευθύνομαι πάντα, όταν ο άλλος δείχνει δυσαρεστημένος ή αδιάφορος ή κακόκεφος
- **Διάβασμα σκέψης:** «Ξέρω ότι οι άλλοι σκέφτονται πόσο λίγη και ανάξια προσοχής είμαι»
- **Συναισθηματική λογική:** «Νιώθω λίγη και ανάξια, άρα είμαι».



Κατάλογος προβλημάτων

- Έντονη επίκριση του εαυτού
- Έλλειψη διεκδικητικής συμπεριφοράς
- Αποφυγές, σε επίπεδο συμπεριφοράς & συναισθημάτων
- Δυσκολία σε ζητήματα διατροφής
- Συνεχές άγχος κριτικής στις κοινωνικές επαφές / καταστάσεις



Θεραπευτικοί στόχοι

- «Να ακολουθώ σταθερά ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα.»
- «Να εκφράζω στους άλλους τη γνώμη μου και τις επιθυμίες μου»
- «Να μάθω από πού πηγάζει το έντονο άγχος κριτικής και να μάθω να το διαχειρίζομαι»
- «Να αποκτήσω περισσότερες φίλες»
- «Να ανακαλύψω, αν αξίζω».



Θεραπευτική παρέμβαση

- Ανάδειξη της διατύπωσης περίπτωσης
- Μείωση της αποφυγής ως στρατηγική αντιμετώπισης και αποδυνάμωση της τελειοθηρίας της.
- Βελτίωση της διεκδικητικής συμπεριφοράς
- Θεραπευτική σχέση: άνευ όρων αποδοχή, ελευθερία επιλογών (αλλαγή ή όχι), ασφάλεια, ενσυναίσθηση, αλλά και αντιπαράθεση (confrontation).
- Συνεδρία 3^η: «Ακόμη και για σας σκέφτομαι τι γνώμη έχετε σχηματίσει για μένα. Με κριτικάρετε;» ↔ Η θεραπευτική σχέση ως θεραπευτικό και διαγνωστικό εργαλείο



Θεραπευτικές τεχνικές

- Καταγραφή, αμφισβήτηση και τροποποίηση δυσλειτουργικών σκέψεων (τήρηση ημερολογίου) / Εντοπισμός γνωσιακών λαθών
- Κάθετο τόξο
- Τεχνική «πίτα ευθύνης»
- Παιχνίδια ρόλων
- Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά.
- Τεχνική κόστους-οφέλους από την αλλαγή
- Αποστασιοποίηση
- Προβλέψεις/τι συνέβη πραγματικά
- Σύνδεση επιμέρους καταστάσεων, σκέψεων και συμπεριφορών με τα πυρηνικά σχήματα με τη χρήση του διαγράμματος γνωσιακής διατύπωσης.
- Λειτουργική αξία στρατηγικών αντιμετώπισης στο παρελθόν και τώρα.

Δυσκολίες



- Δεν αποκάλυπτε προσωπικά της ζητήματα ή σκέψεις στις αρχικές συνεδρίες → ανησυχία μήπως αποδοθούν οι δυσκολίες της στη θρησκεία, όπως είχε κάνει ο προηγούμενος ψυχολόγος της.
- Είχε διακόψει την προηγούμενη θεραπεία, γιατί την είχε θεωρήσει επίπονη διαδικασία και δεν την άντεχε
- Μετά την διαμόρφωση της γνωσιακής διατύπωσης βίωσε έντονο άγχος και απελπισία, λόγω της ανάδειξης των πολλών παγιωμένων αντιλήψεων της → «Πώς είναι δυνατόν να αλλάξουν!»

Δυνατά σημεία



- Είχε «ψυχολογική σκέψη» → συνδέσεις των γεγονότων με τις σκέψεις και το νόημα που τους απέδιδε, σύνθεση των πληροφοριών
- Είχε καλό πνευματικό επίπεδο
- Απέδιδε τις δυσκολίες της στον τρόπο σκέψης της από την αρχή της θεραπείας
- Ήταν συνεπής και οριοθετημένη



Πορεία Θεραπείας

- ✓ Διεκδικητική συμπεριφορά σε σοβαρό, οικογενειακό ζήτημα
- ✓ Σύναψη νέων σχέσεων και μοίρασμα της ευθύνης σε μία διαπροσωπική σχέση
- ✓ Εναλλακτική νοηματοδότηση της συμπεριφοράς των άλλων (*Η κακοκεφιά των άλλων δεν αφορά πάντα εκείνη*)
- ✓ Έκφραση στενοχώριας / κακής διάθεσης
- ✓ Ενασχόληση με δραστηριότητες που την ευχαριστούν χωρίς να λογαριάζει σε τόσο μεγάλο βαθμό τη γνώμη των άλλων (ενοχές/τύψεις αν πάει γυμναστήριο, επειδή δε βρίσκεται σπίτι να βοηθάει το σύζυγό της ή τα παιδιά της)
- ✓ Η πεποίθηση «Είμαι ανεπαρκής» επιδέχεται αμφισβήτησης πλέον
- ✓ Σταμάτησε ο φαύλος κύκλος της διατροφής



Στόχοι που εκκρεμούν

Έκφραση διαφωνίας/άγχος κριτικής

Αποδοχή της πιθανότητας σφάλματος από μέρους της

Ενδιάμεσες μετρήσεις

Δόθηκαν ενδιάμεσες μετρήσεις στην 24^η συνεδρία. Η θεραπεία βρίσκεται σε εξέλιξη, στην 32^η συνεδρία

BAI 1	BDI 1	SCL 1	PDQ 1	BAI2	BDI 2	SCL 2	PDQ 2
6	26	52	23	8	13	56	32