



---

# Περιγραφή ατομικής περίπτωσης μεσήλικης γυναίκας με Αποφευκτική Διαταραχή Προσωπικότητας και Αγοραφοβία



Ινστιτούτο Έρευνας  
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

12ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας  
14 – 17 Μαΐου 2009, Βόλος, Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλίας

Χ. Βαρβέρη-Γ. Ευσταθίου



# Γενικές πληροφορίες

- Μεσήλικη γυναίκα, χωρισμένη με μια κόρη, ζει με το σύντροφό της και εργάζεται ως καθηγήτρια
- Φόβος να μπει σε ασανσέρ, μέσα μαζικής μεταφοράς και γενικότερα μικρούς χώρους: «θα σκάσω»
- Νεύρα και επιθετικότητα προς τους κοντινούς της ανθρώπους και φόβος μήπως πάθουν κάτι οι άλλοι ή η ίδια
- Έλλειψη διεκδικητικότητας
- Πολύ χαρακτηριστικό και ενδιαφέρον ιστορικό αποφυγών στον τομέα των διαπροσωπικών σχέσεων



# Ιστορικό παρούσας διαταραχής

- Συμπτώματα άγχους και φόβων από παιδί
- Ιδιαίτερα τα τελευταία 5 χρόνια μετά την εμμηνόπαυση
- Χρόνια αποφυγή διεκδίκησης στη δουλειά και στις σχέσεις-θυμός
- Ένα χρόνο ψυχανάλυση πριν πολλά χρόνια



# Ατομικό ιστορικό

- Υιοθετημένη, χωρίς αδέρφια, οι γονείς έχουν πεθάνει
- Όχι καλή μαθήτρια στο σχολείο-κοινωνική, με φίλους
- Μένει έγκυος κατά τις σπουδές, παντρεύεται και κρατάει το παιδί μετά από πίεση, αισθάνεται καταπίεση μέσα στο «σχήμα» της οικογένειας και χωρίζει
- Πολλές σύντομες σχέσεις με ανθρώπους διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων που δεν της ταίριαζαν και από τις οποίες σύντομα αποχωρεί
- Αποστασιοποιημένη συναισθηματικά από την κόρη της
- Τα τελευταία 10 χρόνια συζεί με σύντροφο συναισθηματικά απόμακρο, χωρίς σεξουαλικές σχέσεις τα τελευταία 7 χρόνια



# Οικογενειακό ιστορικό

- Η μητέρα κακοποιητική λεκτικά-σωματικά
- Ο πατέρας με αναπηρία και παθητικός μπροστά στην κακοποίηση
- Μητέρα: «δε σ' αγαπάω γιατί είσαι κακό παιδί»
- Και οι δύο γονείς χωρίς μόρφωση-κακές οικονομικές συνθήκες
- Δεν είχε αναζητήσει ποτέ τους βιολογικούς της γονείς

# Διάγνωση

- Κύρια διάγνωση: Αποφευκτική Διαταραχή Προσωπικότητας στον Άξονα II
- Δευτερεύουσα διάγνωση: Αγοραφοβία χωρίς ιστορικό κρίσεων πανικού στον Άξονα I
- Ελάχιστα επίπεδα άγχους στο BAI (11)
- Ελαφριά κατάθλιψη στο BDI (27)
- Στο SCL-90 κλινικά σημαντικές ήταν οι κλίμακες άγχος και φοβικό άγχος



# Γνωσιακή διατύπωση

## Πρώιμες Εμπειρίες

Κακοποιητική και τιμωρητική μητέρα: «σου αξίζει η τιμωρία γιατί είσαι κακό παιδί»  
Παθητικός πατέρας  
Αποτυχία στο σχολείο

## Βασικές Πεποιθήσεις

«δεν αξίζω», «είμαι άχρηστη», «είμαι κακιά», «είμαι αβοήθητη»  
«δεν αντέχω το δυσάρεστο συναίσθημα»

## Συντελεστικές πεποιθήσεις

«εάν διεκδικήσω θα με απορρίψουν»  
«αν κάνω λάθος είμαι άχρηστη»  
«εάν ζητήσω βοήθεια είμαι ανάξια»  
«εάν έρθω κοντά με κάποιον θα δει ότι δεν αξίζω»

## Κύριος Φόβος

«θα με απορρίψουν»  
«θα μείνω μόνη μου και δε θα τα καταφέρω»

## Αντισταθμιστικές Συμπεριφορές

Αποφυγή στενών διαπροσωπικών σχέσεων  
Αποφυγή ανάληψης ευθυνών  
Αποφυγή έκφρασης και διεκδίκησης αναγκών



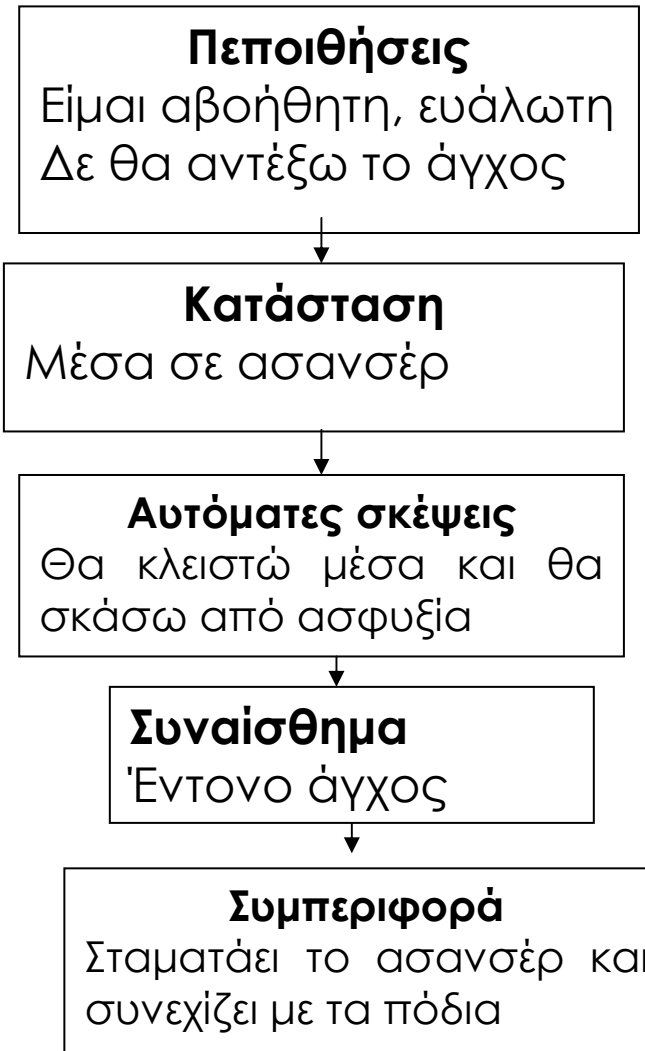
# Οριζόντια διερεύνηση







# Παράδειγμα αγοραφοβικής αποφυγής





# Θεραπευτικός σχεδιασμός (1)

- **Υπόθεση εργασίας:**

-δυσλειτουργικά σχήματα εαυτού λόγω παιδικών εμπειριών που ενεργοποιούνται σε διάφορες καταστάσεις και δημιουργούν πλήθος δυσλειτουργικών εκτιμήσεων  
-τα αγοραφοβικά συμπτώματα συντηρούνται λόγω αποφυγών

- **Κατάλογος προβλημάτων:**

-αγοραφοβικά συμπτώματα-αποφυγές  
-αναβλητικότητα-έλλειψη διεκδικητικότητας  
-χαμηλή ανοχή στο δυσάρεστο συναίσθημα

- **Θεραπευτικοί στόχοι:**

-Να μπαίνει σε ασανσέρ και μέσα μεταφοράς όποτε χρειάζεται  
-να διεκδικεί στην εργασία της όποτε χρειάζεται  
-να εκφράζει τα συναισθήματα και να διεκδικεί τις ανάγκες της από το σύντροφό της



## Θεραπευτικός σχεδιασμός (2)

### Θεραπευτικό πλάνο:

- Διαμόρφωση καλής θεραπευτικής σχέσης
- Γνωσιακή διατύπωση και σύνδεση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων και συμπεριφοράς
- Κατανόηση της προέλευσης των πεποιθήσεων
- Γνωσιακή αναδόμηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων με στόχο να συγκεντρωθούν αποδείξεις αντίθετες στο σχήμα



# Δυνατά σημεία-εμπόδια Θεραπευτική σχέση

- Καλό νοητικό και μορφωτικό επίπεδο-χιούμορ
- Υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο-ενδιαφέροντα
- Απόμακρος αλλά υποστηρικτικός και σταθερός σύντροφος
- Κατανόηση των βασικών αρχών της θεραπείας
- Κίνητρο λόγω συμπτωμάτων

Το βασικό εμπόδιο ήταν οι δυσκολίες-στόχοι στα πλαίσια των στενών διαπροσωπικών σχέσεων (έλλειψη διεκδίκησης και έκφρασης αναγκών από φόβο απόρριψης και άλλες αποφυγές)



# Θεραπευτικές τεχνικές

- Κάθετη-οριζόντια διερεύνηση
- Αμφισβήτηση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων
- Συμπεριφοριστικά πειράματα
- Αναβιώσεις τραυματικών εμπειριών
- Τεχνική της πίπτας
- Σταδιακή έκθεση
- Ασκήσεις χαλάρωσης και άλλες τεχνικές διαχείρισης στρες
- Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά



# Πορεία της Θεραπείας

**4η** συνεδρία: έκφραση αμφιβολιών για τη θεραπεία μετά από προτροπή

**6η:** αποδοχή του case formulation

**11η:** αρχίζει να μπαίνει μόνη της σε ασανσέρ

**12η:** συνδέει τη δική της συμπεριφορά με την πορεία των προσωπικών της σχέσεων

**17η:** «δεν είμαι τεμπέλα, απλώς φοβάμαι ότι δε θα τα καταφέρω», «φοβάμαι λιγότερο για το μέλλον»-αναλαμβάνει περισσότερες ευθύνες στη δουλειά

**19η :** αναφέρει μείωση αποφυγών και άγχους

**25η:** «φοβάμαι να δεθώ με το σύντροφό μου μήπως τον χάσω»-εκφράζει την επιθυμία της για συχνότερη ερωτική επαφή

**31η:** αλλάζει θέση για να είναι πιο κοντά μου «να μην υπάρχουν διαχωριστικά»- «με απασχολεί μια πιο κοντινή σχέση αλλά την υπονομεύω»

**35η:** σκέφτεται να αναζητήσει την πραγματική της μητέρα

**36η:**εκφράζει τους φόβους της σε σύζυγο, ο οποίος τους αποδέχεται

# Έκβαση της Θεραπείας

- Η θεραπεία ολοκληρώθηκε σε 39 συνεδρίες και ένα follow-up. Κατά το κλείσιμο η Ελένη έμπαινε σε μέσα μεταφοράς και ασανσέρ με ελάχιστο άγχος, είχε γίνει πολύ πιο διεκδικητική στη δουλειά και στη σχέση της και φοβόταν πολύ λιγότερο για το μέλλον της, ενώ είχε αρχίσει να αναζητά τους πραγματικούς γονείς της.

Αρχική μέτρηση	Τελική μέτρηση
<b>BAI:11</b> (ελάχιστα επίπεδα άγχους)	<b>BAI:8</b> (ελάχιστα επίπεδα άγχους)
<b>BDI:27</b> (ελαφριά κατάθλιψη)	<b>BDI:10</b> (απουσία κλινικής κατάθλιψης)
<b>SCL-90:</b> Κλινικά σημαντικές: άγχος(18)- φοβικό άγχος (14)	<b>SCL-90:</b> Κλινικά σημαντική μόνο η κλίμακα φοβικού άγχους (7)