

Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία

Ι. Μιχόπουλος
Καθηγητής Ψυχιατρικής
Β΄ Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ
ΠΓΝ «Αττικόν»

Ψυχοθεραπεία

- Η θεραπευτική διαδικασία μέσω του λόγου που διενεργείται από έναν ειδικό ψυχικής υγείας, βασίζεται σε μια θεωρία, ακολουθεί μια τεχνική και προϋποθέτει μια θεραπευτική σχέση

Αποτελεσματικότητα

- Πολύ καλή στην κατάθλιψη (ήπιας και μέσης βαρύτητας)
- Πολύ καλή στις αγχώδεις διαταραχές
- Αποτελεσματική στις διαταραχές πρόσληψης τροφής
- Κύρια λύση στις εξαρτήσεις, διαταραχές προσωπικότητας
- Κύρια λύση στα παιδιά
- Συμπληρωματική σε άλλες μείζονες ψυχικές διαταραχές

Ατομική - Ομαδική

- Ένας θεραπευτής
- Ένας θεραπευόμενος
- Ένας ή περισσότεροι θεραπευτές
- Περισσότεροι του ενός θεραπευόμενοι

Κύριες ψυχοθεραπευτικές σχολές

- Ψυχαναλυτική
- Γνωσιακή-συμπεριφορική
- Συστημική
- Διαπροσωπική
- Υποστηρικτική- συμβουλευτική

Συστατικά ψυχοθεραπειών

(Rationale, Rituals Relationships: 3Rs)

- **Συλλογιστική**

Μια θεωρία γενικά για την ανθρώπινη συμπεριφορά αλλά και υπό-θεωρίες για ειδικές συμπεριφορές (παθολογικές και μη)

- **Σχέση**

Η δημιουργία εκείνης της σχέσης μεταξύ θεραπευόμενου και θεραπευτή, που ευνοεί τη διεξαγωγή της παρέμβασης με τους καλύτερους όρους για τη συγκεκριμένη ψυχοθεραπεία

- **Στρατηγικές**

Ψυχολογικές μέθοδοι για την αντιμετώπιση της ψυχοπαθολογικής κατάστασης, που βασίζονται στη συλλογιστική της συγκεκριμένης ψυχοθεραπείας

Γνωσιακή ψυχοθεραπεία

- **Θεωρία**

Η εσωτερική (νοητική) κατασκευή του εξωτερικού (φυσικού) κόσμου ασκεί αποφασιστική επίδραση στη σκέψη, τα συναισθήματα και στη συμπεριφορά του ατόμου

- **Σχέση**

Ασφαλής βάση, θεατρική σκηνή, αίθουσα διδασκαλίας, εργαστήριο ελέγχου υποθέσεων

- **Πράξη**

«Μαιευτική» και «έλεγχος» των νοητικών κατασκευών για πιθανή αναδόμηση

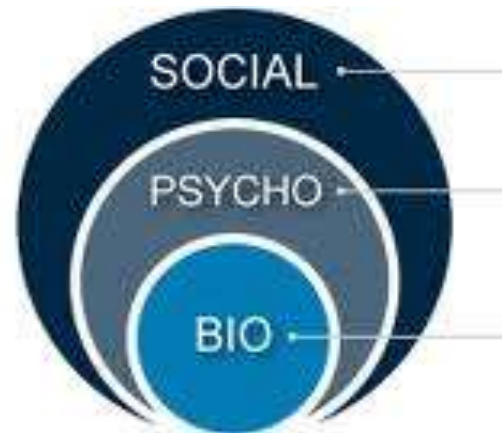
Γνωσιακή ψυχοθεραπεία

Συλλογιστική

Βιο-ψυχο-κοινωνικό μοντέλο

Οι παράγοντες που ευθύνονται για την προδιάθεση, την έκλυση και τη δαιώνιση των ψυχικών διαταραχών είναι (με άλλοτε άλλο ποσοστό συμμετοχής):

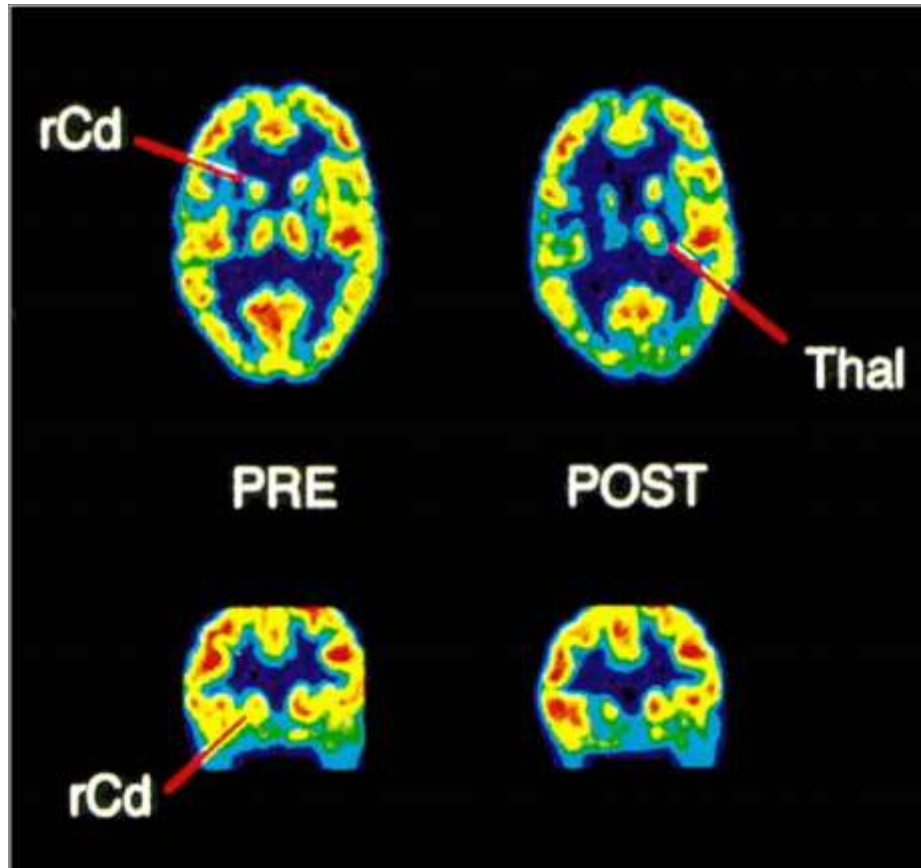
- Βιολογικοί
- Ψυχολογικοί
- Κοινωνικοί



Βιο-ψυχο-κοινωνική προσέγγιση

- Τα **ψυχικά φαινόμενα** όπως σκέψεις, συναισθήματα, στόχοι, φιλοδοξίες, όνειρα, φόβοι κλπ που απευθύνονται, αποκαλύπτονται και παρατηρούνται μόνο σε πρώτο πρόσωπο (από το «υποκείμενο») **αναδύονται από το βιολογικό υπόστρωμα, τον εγκέφαλο**
- Μετά τη ανάδυσή τους από τον εγκέφαλο, τα φαινόμενα αυτά αποκτούν **τη δική τους δυναμική και τους δικούς τους κανόνες εσωτερικής λειτουργίας**, ώστε η φύση τους δεν μπορεί να κατανοηθεί και να μελετηθεί ικανοποιητικά με τη μελέτη του βιολογικού και μόνο υποστρώματος από το οποίο αναδύθηκαν
- Με τη σειρά της, αυτή η ψυχολογική ή συμβολική υπόσταση - το ψυχικό «όργανο» - έχει τη δυνατότητα **να επιδρά** πάνω στο βιολογικό υπόστρωμα (τον εγκέφαλο) από το οποίο αναδύθηκε

Μεταβολές στην αιματική εγκεφαλική ροή μετά τη θεραπεία



- Δυσλειτουργία στο κύκλωμα βασικών γαγγλίων-μεταιχμιακού συστήματος-προμετωπιαίου φλοιού

Baxter LR et al 1994

[Schwartz JM et al 1996](#)

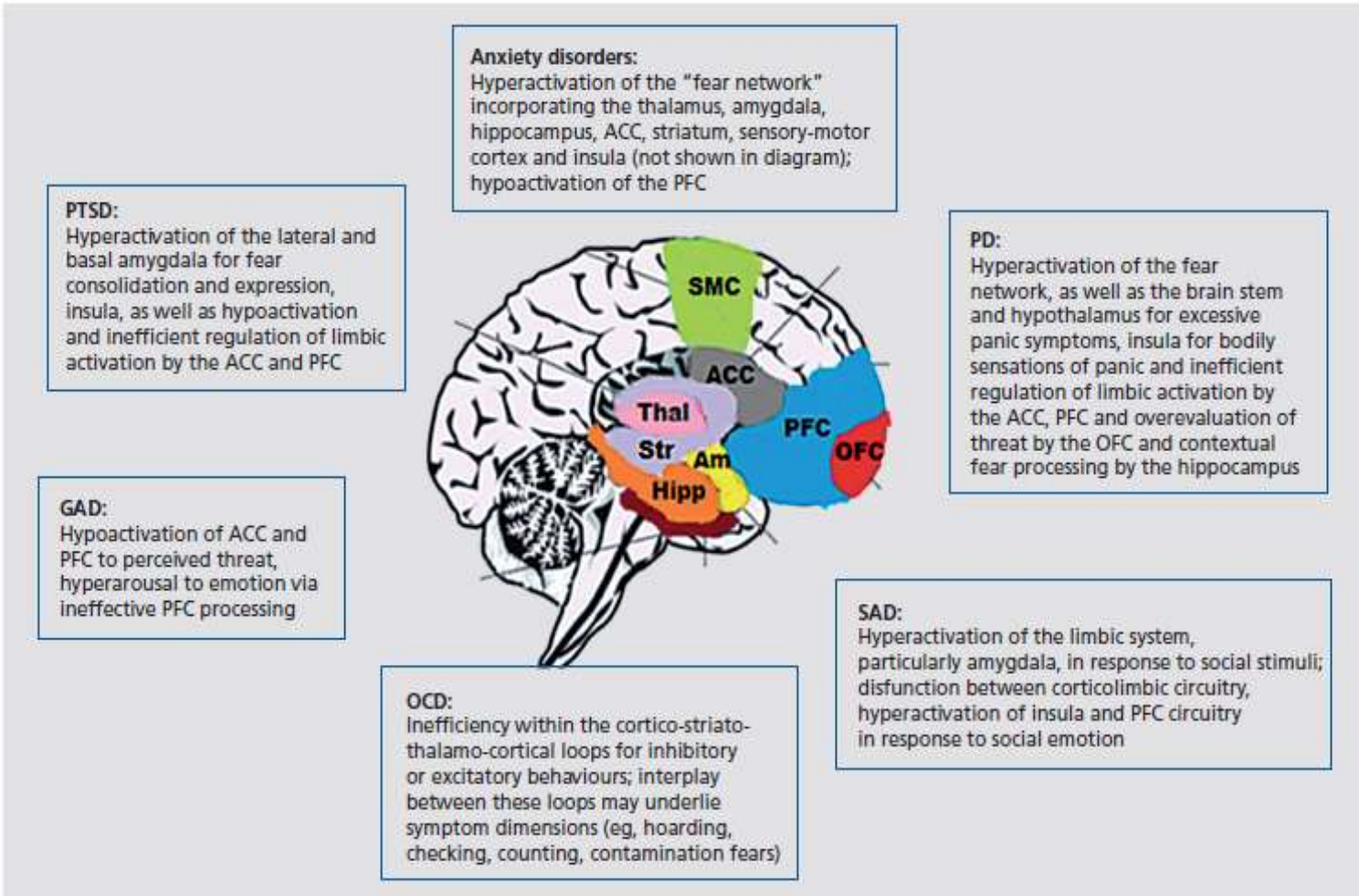


Figure 1. A schematic diagram summarizing the neural correlates of anxiety and related disorders. PTSD, post-traumatic stress disorder; PD, panic disorder; GAD, generalized anxiety disorder; SAD, social anxiety disorder; OCD, obsessive-compulsive disorder; SMC, sensory-motor cortex; ACC, anterior cingulate cortex; PFC, prefrontal cortex; OFC, orbitofrontal cortex; Thal, thalamus; Str, striatum; Am, amygdala; Hipp, hippocampus



Dialogues in Clinical Neuroscience

ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/dcn20>

A systematic review of the neural bases of psychotherapy for anxiety and related disorders

Samantha J. Brooks & Dan J. Stein

To cite this article: Samantha J. Brooks & Dan J. Stein (2015) A systematic review of the neural bases of psychotherapy for anxiety and related disorders, *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17:3, 261-279, DOI: [10.31887/DCNS.2015.17.3/sbrooks](https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/sbrooks)

To link to this article: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/sbrooks>

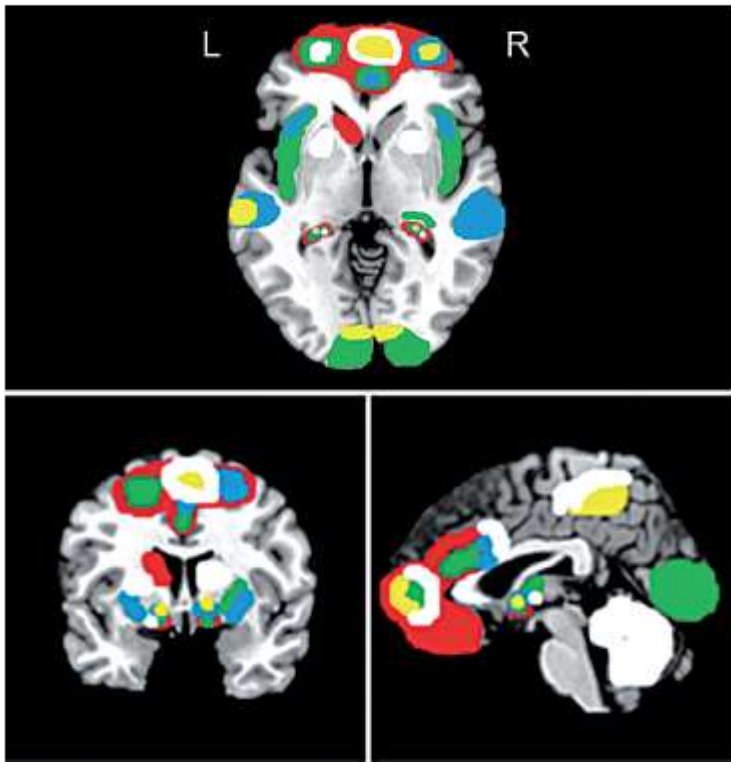


Figure 2. A schematic brain activation map demonstrating regional activation most altered by CBT in PTSD (red), PD (green), GAD (blue), SAD (yellow) and OCD (white). For demonstration purposes only and not accurate depiction of size of activation for each anxiety disorder. Colored regions represent areas of altered activation following a course of CBT. PTSD, post-traumatic stress disorder; PD, panic disorder; GAD, generalized anxiety disorder; SAD, social anxiety disorder; OCD, obsessive-compulsive disorder

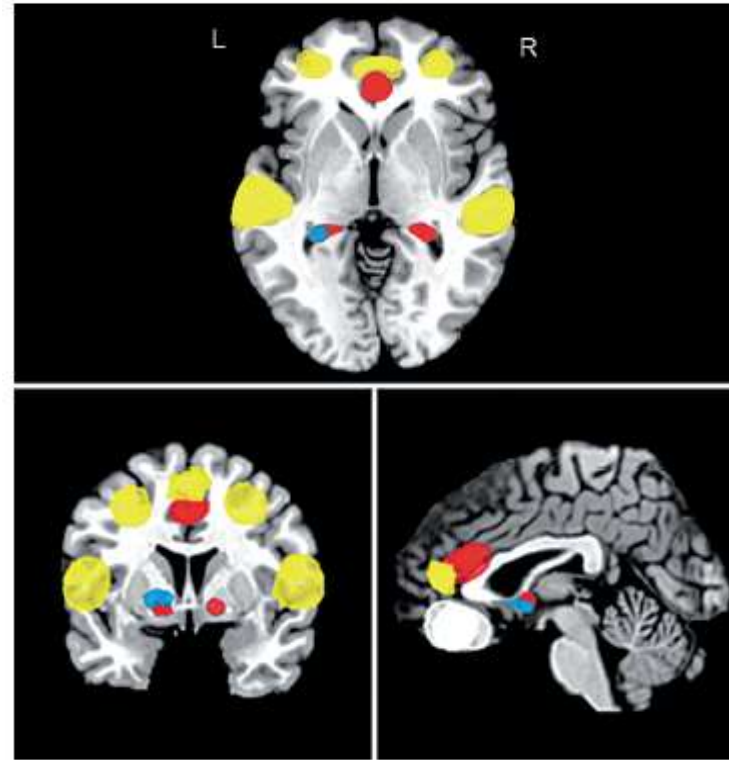


Figure 3. A schematic brain activation map demonstrating areas of pre-CBT treatment activation that predicts better outcome (eg, reduction of anxiety-related symptoms) in PTSD (red), PD (green), GAD (blue), SAD (yellow) and OCD (white). For demonstration purposes only and not accurate depiction of size of activation for each anxiety disorder. Colored regions represent areas of altered activation prior to CBT treatment that predicts improved outcome (eg, reduction of clinical symptoms). PTSD, post-traumatic stress disorder; PD, panic disorder; GAD, generalized anxiety disorder; SAD, social anxiety disorder; OCD, obsessive-compulsive disorder



A systematic review of the neural bases of psychotherapy for anxiety and related disorders

Samantha J. Brooks & Dan J. Stein

To cite this article: Samantha J. Brooks & Dan J. Stein (2016) A systematic review of the neural bases of psychotherapy for anxiety and related disorders, *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17:3, 261-279, DOI: 10.1080/17445019.2015.1031887

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/17445019.2015.1031887>

Γνωσιακή προσέγγιση και Επίκτητος

- **Η βασική αρχή της γνωσιακής προσέγγισης**

Δηλαδή ότι, ο τρόπος με τον οποίο το άτομο δομεί νοητικά τον κόσμο ασκεί αποφασιστικό ρόλο στις σκέψεις, στα συναισθήματα και εν τέλει στη συμπεριφορά του

- **Εμπεριέχει σχεδόν αμετάλλακτη την ρήση του Επίκτητου, ότι**

«δεν είναι τα πράγματα που ταράζουν τους ανθρώπους αλλά οι δοξασίες των ανθρώπων για τα πράγματα»

Κόσμος

Ύπαρξη και αναπαράσταση

- Οι άνθρωποι ξεχωρίζουν όχι από τη δυνατότητά τους να αντιδρούν στα εξωτερικά συμβάντα, αλλά από τη δυνατότητα τους να **αναπαριστούν**, να **προβλέπουν** και να **απαντούν** στο περιβάλλον
- Ο άνθρωπος, όντας σε θέση να κάνει διαφορετικές αναπαραστάσεις του περιβάλλοντος, δεν δεσμεύεται από αυτό, αλλά από τις αναπαραστάσεις που κάνει για το περιβάλλον
- Συνεπώς, μολονότι το σύμπαν είναι πραγματικό, για τον άνθρωπο **δεν υπάρχει, εκτός και αν αναπαρίσταται μέσα του**

Gautama Buddha 563 - 483 π.Χ.

“Είμαστε αυτό που σκεφτόμαστε.
Ότι είμαστε εμφανίζεται με τις
σκέψεις μας.
Με τις σκέψεις μας φτιάχνουμε
τον κόσμο»



Francis Bacon (1620)

- “*confirmatory bias*”
(επιβεβαίωση
προκατάληψης)
- Προσέχουμε αυτά που
επιβεβαιώνουν την, ήδη
σηματισμένη, γνώμη μας
και αγνοούμε όσα
έρχονται σε αντίθεση με
αυτήν



Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις

Σχολή

Στόχοι

Τεχνικές

Συμπερ/λογία

Μαθημένες
δυσπροσαρμοστικές
συμπεριφορές του ατόμου σε
σχέση με το περιβάλλον

Δανεισμένες από την
κλασική (πχ έκθεση) και
εγχειρηματική μάθηση (πχ
ενίσχυση)

Ψυχανάλυση

Ανάκλαση της πρώιμης
(«προβληματικής»)
αυτοβιογραφίας πάνω στη
θεραπευτική σχέση

Ελεύθερος συνειρμός
Ανάλυση μεταβίβασης-
αντιμεταβίβασης

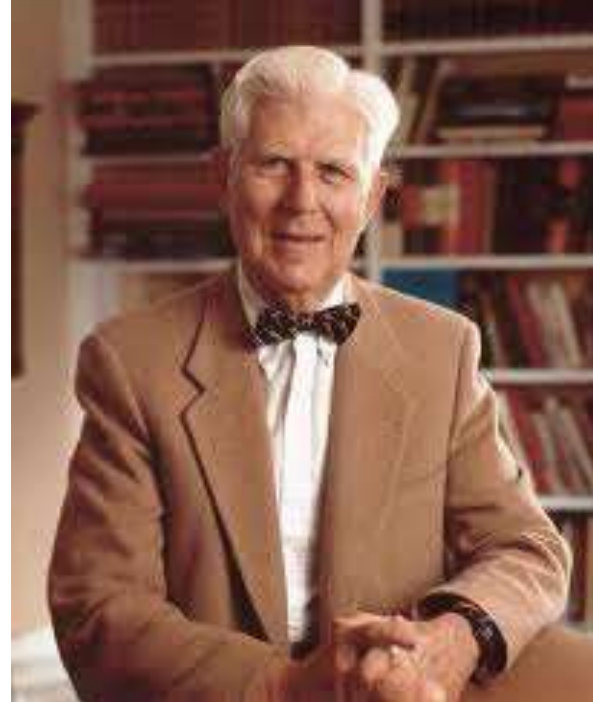
Γνωσιακή

Δυσπροσαρμοστικές
Δυσλειτουργικές Δυσφορικές
γνωσίες

Μαιευτική & έλεγχος
(γνωσιακή αναδόμηση)

Aaron Beck

- Σχηματοποίησε τη γνωσιακή θεωρία με πρώτη εφαρμογή στην θεραπεία της κατάθλιψης (1970)
- Γνωσιακή τριάδα της κατάθλιψης (αρνητική θεώρηση του εαυτού, του κόσμου και του μέλλοντος)



Γνωσιακή ψυχοθεραπεία

- Μελέτη των ψυχικών λειτουργιών σε συνειδητό και προσυνειδητό επίπεδο
- Οι σκέψεις (γνωσίες) αλληλεπιδρούν με το συναίσθημα, το σώμα και τη συμπεριφορά
- Οι **γνωσίες αποτελούν το μοχλό** που επηρεάζονται οι άλλοι πόλοι κατά τη θεραπεία
- Βραχείες θεραπείες
- Ενεργητικός αλλά και διερευνητικός θεραπευτής, βοηθά τον ασθενή να δώσει εναλλακτικό νόημα στην ιστορία του

Αιτιοπαθογένεια

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	προδιάθεσης	έκλυσης	δαιώνισης
βιολογικοί	Κληρονομικότητα, βιολογική ευπάθεια (π.χ. μεταφορέας σεροτονίνης)	Υποθυρεοειδισμός εμμηνόπαυση	Φάρμακα, χρόνια σωματική νόσος
ψυχολογικοί	Σχήματα ευαλωτότητας, στοιχεία προσωπικότητας	Απώλεια προσώπου, ή ρόλου συμβατή με το σχήμα	Φαύλος κύκλος κατάθλιψης
κοινωνικοί	Απώλεια γονέα, ψυχοτραυματισμός στην παιδική ηλικία	Κοινωνική κρίση, συγκρουσιακό περιβάλλον	Κακή πληροφόρηση, κοινωνικό στίγμα

Γνωσιακό αιτιοπαθογενετικό μοντέλο

Είδος αιτίου

Γνωσιακή έκφραση

Προδιάθεση

Δημιουργία (από ΒΨΚ παράγοντες) **σχημάτων ευαλωτότητας** (προς την κατάθλιψη, τις αγχώδεις διαταραχές κλπ)

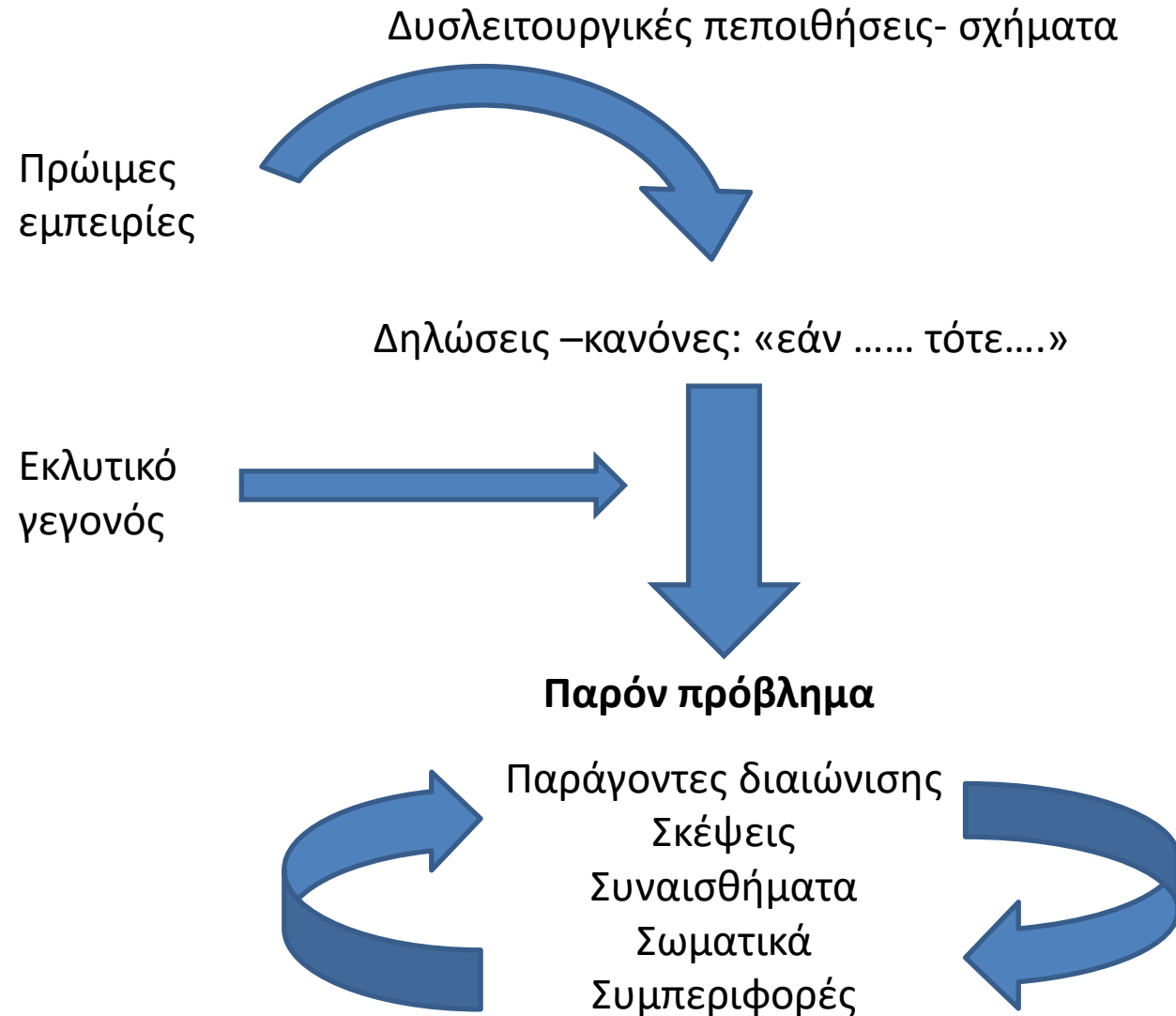
Πυροδότηση

ΒΨΚ παράγοντες (πχ απώλειες ή απειλές) **ενεργοποιούν ένα σχήμα ευαλωτότητας**, του οποίου το περιεχόμενο είναι **συμβατό με τη φύση του παράγοντα πυροδότησης**. Το ενεργοποιημένο πλέον σχήμα, με τις δυσλειτουργικές σκέψεις επιβάλλει ένα δυσλειτουργικό τρόπο επεξεργασίας των πληροφοριών με αποτέλεσμα τη δυσλειτουργία/ δυσφορία και την εκδήλωση ψυχοπαθολογικών διαταραχών

Παράταση

Τα γνωσιακά δυσλειτουργικά στοιχεία σε αλληλεπίδραση με συναισθήματα και συμπεριφορές οδηγούν στο λεγόμενο «φαύλο κύκλο» της ψυχοπαθολογίας (κατάθλιψης, άγχους κλπ)

Γνωσιακή κατανόηση του προβλήματος (κατάθλιψη)



Γνωσιακή τριάδα της κατάθλιψης

- Αρνητική θεώρηση **εαυτού**

Ανεπαρκής, ανάξιος, ελλειμματικός

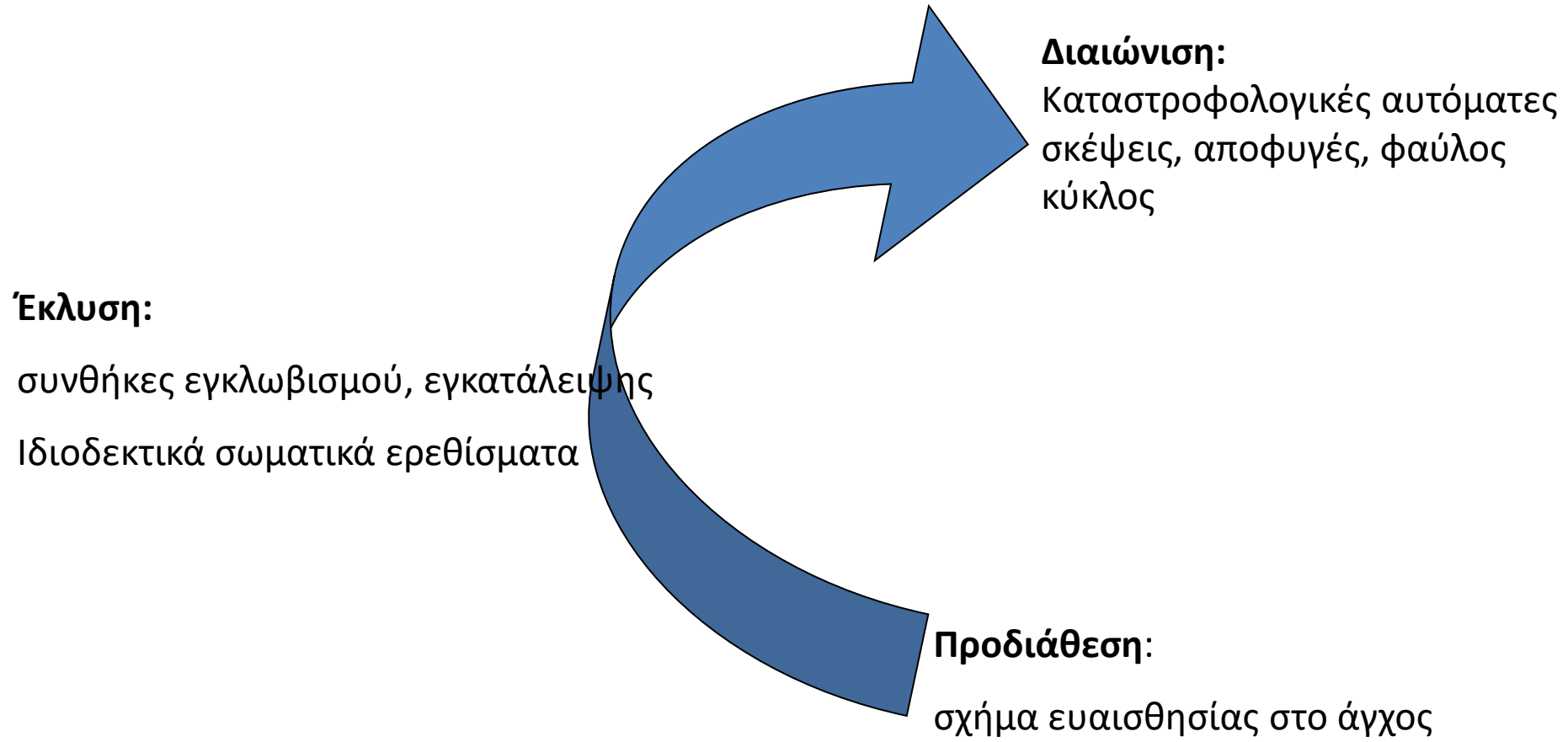
- Αρνητική θεώρηση **κόσμου**

Σκληρός, τιμωρητικός, ματαιωτικός, περιοριστικός

- Αρνητική θεώρηση **μέλλοντος**

Μαύρο, επώδυνο, κενό, χωρίς ελπίδα

Αιτιοπαθογενετικό μοντέλο (άγχος)



- Ο κόσμος είναι απειλητικός, η βοήθεια λίγη και εγώ ανεπαρκής για να αποφύγω την καταστροφή

Σχήμα ευαισθησίας στο άγχος

- Φόβος του φόβου
- Φόβος των αισθήσεων που σχετίζονται με το άγχος
- Το άτομο έχει την πεποίθηση ότι αυτά που αισθάνεται όταν νιώθει άγχος μπορεί να έχουν βλαβερές συνέπειες (σωματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές):
 - είτε άμεσα (**καταστροφολογία**)
(«θα πεθάνω, θα τρελαθώ, θα γίνω ρεζίλι»)
 - ή μακροπρόθεσμα (**τοξικότητα του άγχους**)
(«το άγχος σκοτώνει, μικραίνει τη ζωή»)

Γνωσιακή ψυχοθεραπεία

Σχέση

Πλαίσιο ψυχοθεραπειών

- Όρια
- Θεραπευτική σχέση
- Μεταβίβαση - αντιμεταβίβαση

Η Θεραπευτική σχέση στην ΓΨ

Ασφαλής
βάση

Για τη δημιουργική «εξερεύνηση» του κόσμου

Θεατρική
σκηνή

Για κατάλληλη εκδραμάτιση και «κάθαρση»,
νοητική (Σωκρατική) και συναισθηματική (Αριστοτελική)

Σχολική
αίθουσα

Για μάθηση
και αναδόμηση νοητικών κατασκευών

Πειραματικό
εργαστήριο

Στα πλαίσια του συνεργατικού εμπειρισμού (αρχάριος και
έμπειρος ερευνητής) σχεδιασμός πειραμάτων ελέγχου
βιωσιμότητας (και όχι εγκυρότητας) των υποθέσεων

Θεραπευτική σχέση

- Συναισθηματική κατανόηση
- Συνεργατικό πνεύμα

Συνεργατικός εμπειρισμός

«συνεργατικός»

- Απηχεί τη φιλοσοφία του παραδείγματος του έμπειρου και ερασιτέχνη ερευνητή

«εμπειρισμός»

- ...και της έμπρακτης συνεργασίας και υποβολής πεποιθήσεων σε έλεγχο
- Οι «πίστεις» για την πραγματικότητα γίνονται «υποθέσεις» για την πραγματικότητα προς έλεγχο

Ενσυναίσθηση (Empathy) (συναισθηματική κατανόηση)

- Είναι η διάθεση, αλλά και η ικανότητα του θεραπευτή **«να βιώσει νοητικά και συναισθηματικά»** τον κόσμο μέσα από την οπτική γωνία του ασθενούς, **ως εάν** ο θεραπευτής ήταν στη θέση του ασθενούς, χωρίς όμως να παραβλέπει το γεγονός ότι **δεν είναι** στη θέση του τελευταίου

Συναισθηματικό στοιχείο (emotional contagion, emotional sharing)

- Τάση μίμησης και συγχρονισμού εκφράσεων προσώπου, φωνημάτων, στάσεων, κινήσεων και συναισθημάτων του παρατηρητή ισόμορφων με αυτές του παρατηρούμενου
- Αυτόματη, άκοπη και ασυνείδητη διεργασία αλλά απαιτεί την προσοχή του παρατηρητή
- Αυτή η ικανότητα συναισθηματικής αντήχησης απήχησης, (απάντησης) υπάρχει εκ γενετής (στη σκληρή συσκευή-hardware-του εγκεφάλου)
- Είναι μια διεργασία από κάτω προς τα πάνω (bottom-up)
- Απαραίτητες εγκεφαλικές δομές: Αμυγδαλή/ ιππόκαμπος/ υποθάλαμος/ κογχω-μεταπιαίος φλοιός με ουσιαστικό ρόλο των κατοπτρικών νευρώνων (mirror neurons)

Γνωσιακό στοιχείο (cognitive regulation)

- Μια απόλυτη κάλυψη συναισθημάτων και συμπεριφορών παρατηρούμενου / παρατηρητή θα συνέχεε παρατηρητή – παρατηρούμενο
- Το ότι δεν συμβαίνει αυτό οφείλεται σε μια δεύτερη (γνωσιακή) συνιστώσα που δίνει στην παρατηρητή την ικανότητα διάκρισης του παρατηρητή - παρατηρούμενου
- Αυτή η ικανότητα αποκαλείται: ανάληψη προοπτικής (perspective taking) νοητικοποίηση (mentalizing), θεωρία του νου (theory of mind), -όροι όχι 100% ισοδύναμοι -που καταλήγει στη διάκριση παρατηρητή / παρατηρούμενου
- Πρόκειται για μια διεργασία από πάνω –προς-τα κάτω (top-down)
- Απαραίτητες εγκεφαλικές δομές: δεξιός κατώτερος βρεγματικός, στον κόμβο διασταύρωσης με τον οπίσθιο κροταφικό λοβό

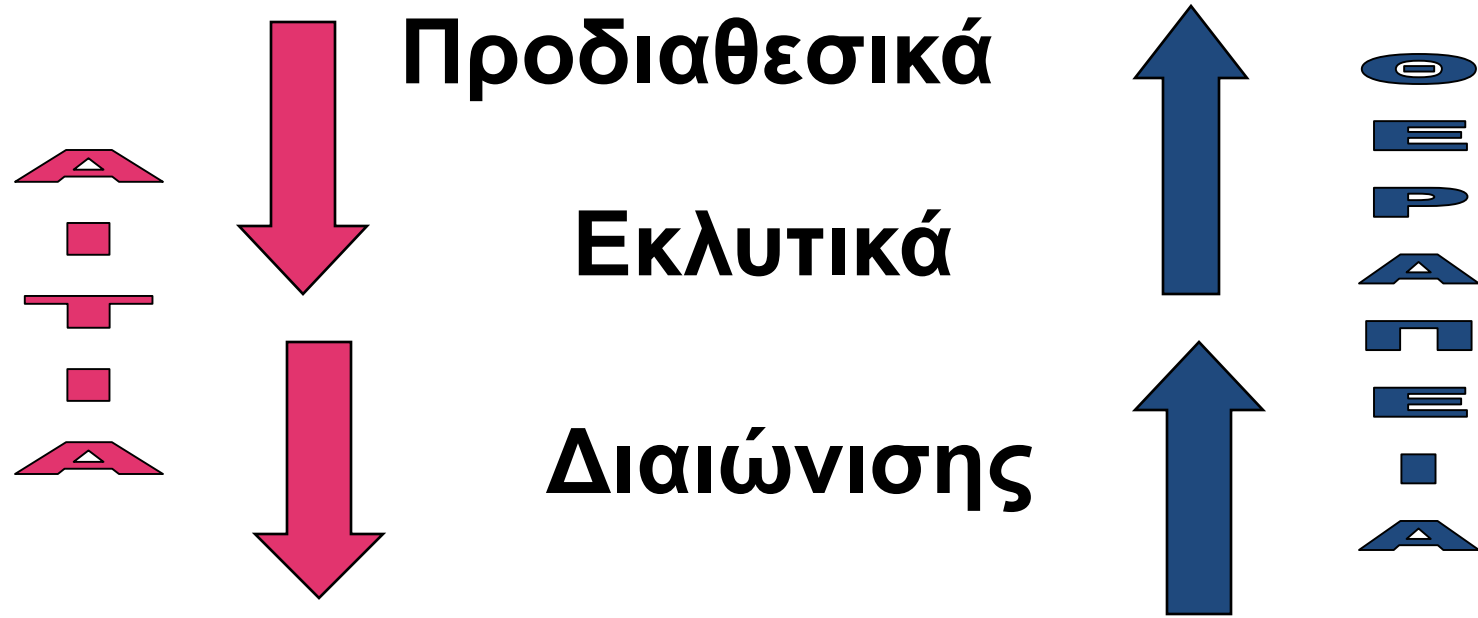
Κινητρικό στοιχείο (empathic regulation)

- Τα δύο προηγούμενα στοιχεία θα ήταν ανώφελα εάν δεν υπήρχε πρόνοια ρύθμισης των προκυπτώντων συναισθημάτων, σκέψεων χωρίς πχ την προσφορά βοήθειας στον πάσχοντα/ παρατηρούμενο(empathic regulation)
- Είναι και αυτή όπως η προηγούμενη μια διεργασία «από-πάνω-προς-τα-κάτω» (top down processing)
- Δομές: Ο ραχιοπλάγιος πρόσθιος επιχείλιος φλοιός (dorsolateral anterior cingulate cortec, ACC) και ο μεσοκοιλιακός προμετωπιαίος φλοιός (ventromedial prefrontal cortex)

Γνωσιακή ψυχοθεραπεία

Στρατηγικές

Γνωσιακή παρέμβαση



Δόμηση ολοκληρωμένης θεραπευτικής παρέμβασης

- Έναρξη – εξοικείωση
- Αυτορρύθμιση
- Συμπεριφορικοί χειρισμοί
- Γνωσιακοί χειρισμοί
- Γνωσιακή αναδόμηση
- Τερματισμός

Δόμηση τυπικής συνεδρίας

- Διερεύνηση παρούσας ψυχικής κατάστασης
- Ανασκόπηση της δουλειάς για το σπίτι
- Προσδιορισμός κυρίου θέματος
- Επικέντρωση και επέμβαση
- Ανάθεση δουλειάς για το σπίτι
- Σύνοψη και ανατροφοδότηση

Φυσιολογικοποίηση (πχ του άγχους)

- **Ανθρώπινο**

Διερεύνηση για ανάλογα βιώματα από άλλους

- **Εμπειρίες από το παρελθόν**

Πόσες φορές ένοιωσε παρόμοια στο παρελθόν

- **Περιστάσεις**

Σε παρόμοιες περιπτώσεις ένοιωσε παρόμοια

- **Γιατί «παθολογικό»;**

Έκλυση, ένταση, διάρκεια, συχνότητα, δυσφορία, δυσλειτουργικότητα

Παροχή πληροφοριών για τη διαταραχή

- **Όνομα**

Υπάρχει ένα όνομα για αυτή την κατάσταση: (πχ Κοινωνική φοβία ή υπερβολικό άγχος μπροστά σε κοινωνικές καταστάσεις)

- **Κοινή διαταραχή**

Εκτός από σας , υπάρχουν πολλοί άλλοι που πάσχουν, μερικοί από τους οποίους υποβάλλονται σε θεραπεία

- **Πολλά τα αίτια**

Τα αίτια είναι πολλά και ποικίλα και δεν οφείλονται υποχρεωτικά ή αποκλειστικά στους γονείς

- **Θεραπεία**

Υπάρχουν φάρμακα και ψυχοθεραπείες για την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης

Παροχή πληροφοριών για τη γνωσιακή ψυχοθεραπεία

- Μορφή ψυχοθεραπείας (βασίζεται στο λόγο)
- Βραχεία με ωριαίες, εβδομαδιαίες συνεδρίες, συνολικά 10-30 συνεδριών
- Βασίζεται στο συνεργατικό εμπειρισμό
- Σημαντικό θεραπευτικό συστατικό: η «δουλειά σπίτι» (homework)
- Επικέντρωση στη μάθηση συμπεριφορικών και νοητικών δεξιοτήτων για την άρση του κλινικού προβλήματος

Γνωσίες

- Οι γνωσίες οργανώνονται σε τρία επίπεδα:
- Αυτόματες σκέψεις
- Δυσλειτουργικές πεποιθήσεις
- Πυρηνικές πεποιθήσεις (σχήματα)

Γνωσιακά παράγωγα

Γνωσίες «δημόσιας»
σημασίας (Public
meaning)

*πχ. Ο Ολυμπιακός φορά
ερυθρόλευκη στολή και
προέρχεται από τον
Πειραιά*

Γνωσίες «ιδιαιτέρας» ή
«ιδιωτικής» σημασίας
(Private meaning):

*Π.χ. Ο Ολυμπιακός είναι
ομαδάρα, θα τους σκίσει
όλους, θα πάρει σίγουρα
το champions league*

Είδη οργανωτικών νοητικών κατασκευών

Απαρτίωση	Είδος	Διατύπωση
Απλή	Αυτόματες σκέψεις	Στιγμιαίες, κατάφορτες συναισθηματικού περιεχομένου
Κατώτερη	Πεποιθήσεις (assumptions)	Ορο-εξαρτώμενη, τύπου «εάν...τότε» (if...then)
Ενδιάμεση	Σχήματα (schemata)	Κατηγορηματική και μη επιδεχόμενη αμφισβήτηση
Υψηλή	Τροπικότητες (modes)	Συνδυασμός σχημάτων, με περιεχόμενο γνωσιακό, συναισθηματικό, αξιολογικό, συμπεριφορικό, σωματικό

Αυτόματες σκέψεις

- κυρίως αυτονόητες σκέψεις
- ιδιαίτερη εκπαίδευση για τον εντοπισμό τους
- σύνδεση των εκφρασμένων σκέψεων μεταξύ τους
- συνδέονται άμεσα με καταστάσεις συναισθηματικής φόρτισης

Πεποιθήσεις (Assumptions)

Ανήκουν στις «οργανωτικές» γνωσίες κατώτερης απαρτίωσης και πολυπλοκότητας (στις διαστάσεις της σφαιρικότητας, γενίκευσης και επιδιάρκειας) και συνήθως διατυπώνονται με μια ορο-εξαρτημένη (conditioning) μορφή, τύπου «εάν...τότε» (if...then)

Σχήματα

- Ανήκουν στις «οργανωτικές» γνωσίες υψηλότερης απαρτίωσης και πολυπλοκότητας (στις διαστάσεις σφαιρικότητας, γενίκευσης και επιδιάρκειας) και είναι διατυπωμένες με ένα κατηγορηματικό και μη επιδεχόμενο αμφισβήτηση, τρόπο
- Σχήμα «εαυτού»: Το σύνολο των σφαιρικών, γενικευμένων και επιδιαιρούντων γνωσιών αναφορικά με τον «εαυτό», απότοκων παρελθουσών εμπειριών, και οι οποίες οργανώνουν και καθοδηγούν τις εμπειρίες που σχετίζονται με τον «εαυτό» (προσωπικές)

Περιεχόμενο του σχήματος: είδη σχημάτων

- **Ανάλογα με το επίπεδο γενίκευσης**
 - απλά (απλά αντικείμενα, π.χ. καρέκλα)
 - ενδιάμεσα (κανόνες, στάσεις, υποθέσεις)
 - » **κανόνας της προϋπόθεσης** (εάν...τότε)
(π.χ. αν δουλεύω σκληρά τότε θα πετύχω)
 - » **αντιρροπιστικές πεποιθήσεις και στρατηγικές**
(π.χ. θα τους κάνω τα κέφια για να μ' αγαπούν γιατί αλλιώς κανείς δεν θα μ' αγαπήσει)
 - πυρηνικά σχήματα (κυρίως εαυτού)
(π.χ. είμαι ανάξιος)

Σχήματα και Αναπτυξιακές Ανάγκες

Πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα αναπτύσσονται, όταν συγκεκριμένες πυρηνικές ανάγκες της παιδικής ηλικίας δεν ικανοποιούνται

Πρώιμο Δυσλειτουργικό Σχήμα

- Ένα ευρύ και σταθερό μοτίβο
- Αποτελείται από μνήμες, συναισθήματα και γνωσίες
- Αφορά τον εαυτό και τη σχέση του ατόμου με άλλους
- Αναπτύσσεται κατά την παιδική ή εφηβική ηλικία και εξελίσσεται κατά τη διάρκεια της ζωής
- Είναι δυσλειτουργικό σε ένα σημαντικό βαθμό

Καταγραφή γνώσιών

- **Οριζόντια διερεύνηση:**
περιγραφή μιας συγκεκριμένης σκηνής ή περίπτωσης
- **Κάθετη διερεύνηση:** διαδοχικές ερωτήσεις που βασίζονται στην παραδοχή του περιεχομένου της προηγούμενης
- **Αυτό-σκιαγράφηση:**
«βιογραφικό σημείωμα» σε τρίτο πρόσωπο



Γνωσιακή παρέμβαση

➤ Ορθολογιστική (Rationalistic)

Σωκρατικός έλεγχος

Ποιες μαρτυρίες έχεις πως η δήλωση σου εκφράζει την πραγματικότητα?

➤ Νοοκατασκευαστική (Constructivistic)

Παίξιμο ρόλου, αποστασιοποίηση

Υπάρχει άλλος τρόπος να ερμηνεύσεις τα γεγονότα?

➤ Πραγματιστική (Pragmatic)

Κάθετο τόξο, αποκαταστροφopoίηση

Αν η δήλωση σου ισχύει, τι θα σημαίνει αυτό για σένα?

Ενδείξεις - Αποτελεσματικότητα

- Κατάθλιψη (οξεία φάση, πρόληψη υποτροπών)
- Αγχώδεις διαταραχές
- Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή
- Ψυχογενής βουλιμία
- Διαταραχές σωματικού συμπτώματος

Αποτελεσματικότητα ψυχοθεραπείας στην κατάθλιψη

- Οι ψυχοθεραπείες είναι το ίδιο αποτελεσματικές με την φαρμακοθεραπεία
- Ο συνδυασμός ΨΘ και ΦΘ είναι ανώτερος από την ΨΘ ή την ΦΘ μεμονωμένα

A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression

*Pim Cuijpers, Hisashi Noma, Eirini Karyotaki, Christiaan H. Vinkers, Andrea Cipriani, Toshi A. Furukawa
(World Psychiatry 2020;19:92–107)*

Συγκριτική αποτελεσματικότητα ψυχοθεραπειών στην κατάθλιψη




- Όλες οι δομημένες ψυχοθεραπείες είχαν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα έναντι των μη δραστικών παρεμβάσεων (control conditions)
- Όλες οι δομημένες ψυχοθεραπείες είχαν παρόμοια αποτελεσματικότητα, με μια ελαφρά υστέρηση της υποστηρικτικής ψυχοθεραπείας
- Η προτίμηση του/της ασθενούς, η διαθεσιμότητα και τα ειδικά χαρακτηριστικά της νόσου ή/και του ασθενούς μπορεί να είναι τα κριτήρια για την επιλογή κάποιας θεραπείας έναντι των υπολοίπων

Psychotherapies for depression: a network meta-analysis covering efficacy, acceptability and long-term outcomes of all main treatment types

Pim Cuijpers, Soledad Quero, Hisashi Noma, Marketa Ciharova, Clara Miguel, Eirini Karyotaki, Andrea Cipriani, Ioana A. Cristea, Toshi A. Furukawa

(World Psychiatry 2021;20:283–293)

Οι τρεις γενιές («κύματα») γνωσιακών –συμπεριφορικών ψυχοθεραπειών

1 ^η γενιά	2 ^η γενιά	3 ^η γενιά
<p>Behavior therapy</p> <p>Κλασσική (Παυλοβιανή) συνειρμική μάθηση</p>	<p>Cognitive therapy</p> <p>Γνωσιακή θεωρία</p>	<p>Metacognitive therapies</p> <p>Μετα-γνωσιακή θεωρία</p>
<p>Wolpe (συστηματική απευαισθητοποίηση)</p> <p>Marks (έκθεση)</p>	<p>Beck: Γνωσιακή θεραπεία</p>	<p>Jacobson et al (BA)</p> <p>Hays (ACT)</p> <p>Teasdale et al (MBCT)</p> <p>Linehan (BDT)</p>
 <p>Behavior therapy ERP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposure • Response • Prevention <p>ΕΡΧ από λένε πυθίωσ</p>	 <p>Thought Emotions Sensations Behaviors</p>	 <p>Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)</p>

Αντί επιλόγου



Γιάννης Παπακώστας

Έφερε τη γνωσιακή θεωρία στην Ελλάδα
και συνέβαλε ιδιαίτερα
στην κλινική εκπαίδευση
των γνωσιακών
ψυχοθεραπευτών,
αλλά και
πολλών ψυχιάτρων