

Ψυχοθεραπείες σε παιδιά και εφήβους

Μαρίνος Κυριακόπουλος
Επίκουρος Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής
Α' Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ

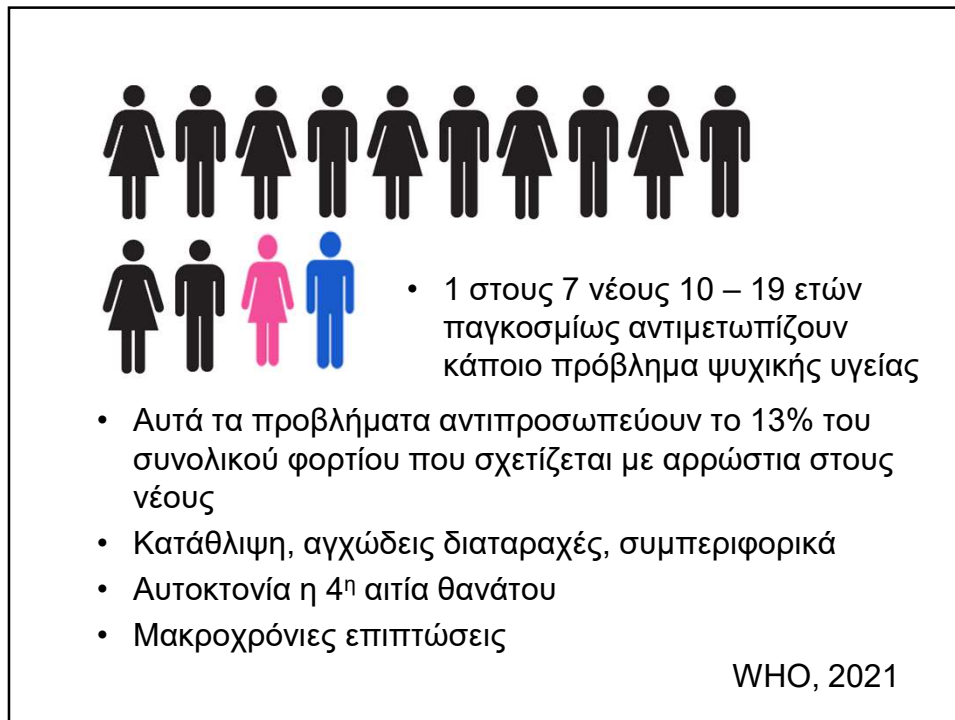


1

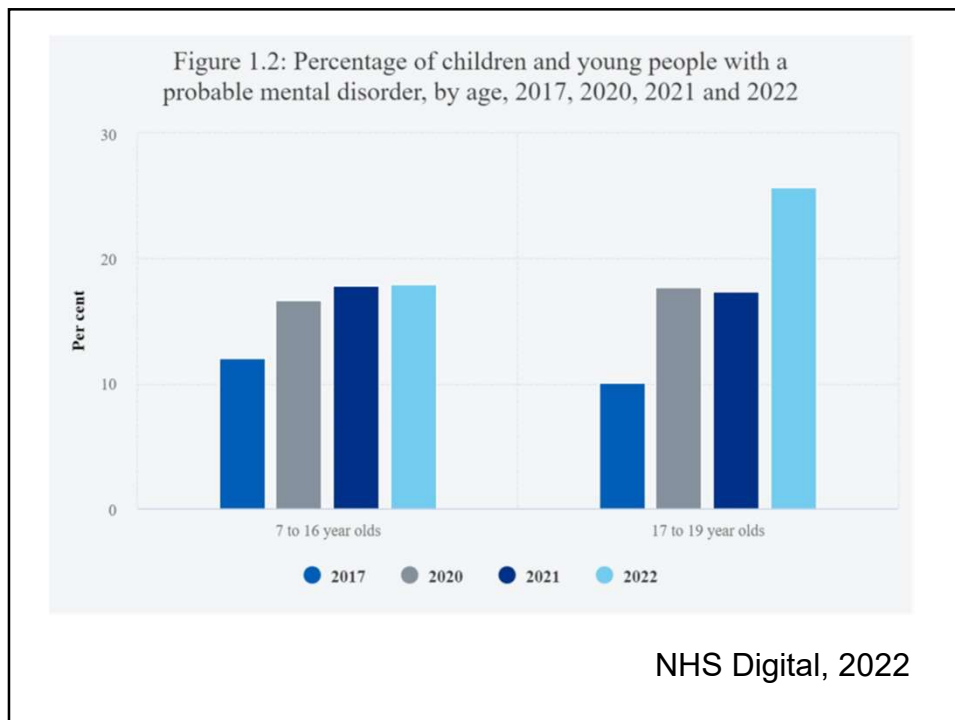
Σχέδιο παρουσίασης

- Η επιδημιολογία των προβλημάτων ψυχικής υγείας στα παιδιά και τους εφήβους
- Αναπτυξιακές παράμετροι
- Σημαντικές μορφές στη θεραπευτική παρέμβαση στην παιδική και εφηβική ηλικία
- Παραδείγματα διαφόρων μορφών θεραπείας (συμπεριφορική/συμβουλευτική, γνωσιακή συμπεριφορική, οικογενειακή, ψυχοδυναμική)
- Συμπεράσματα

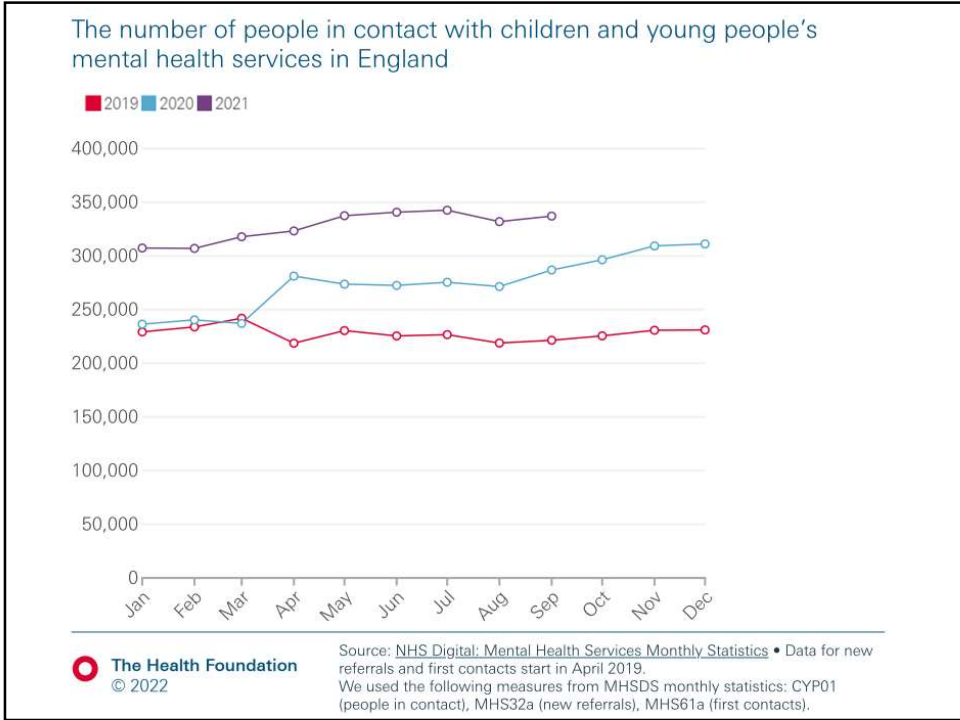
2



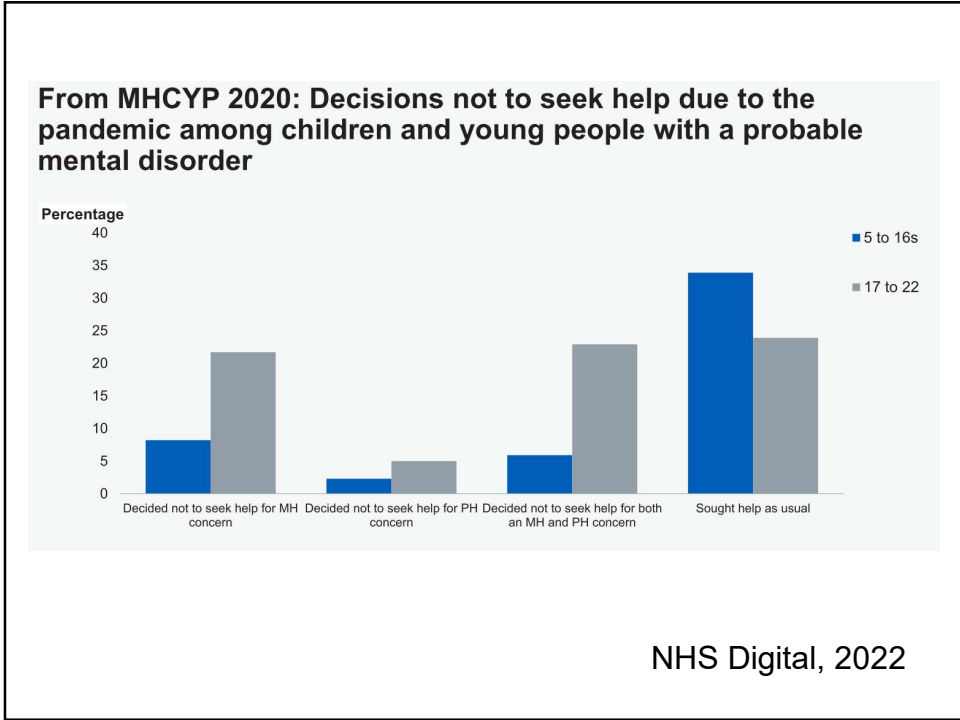
3



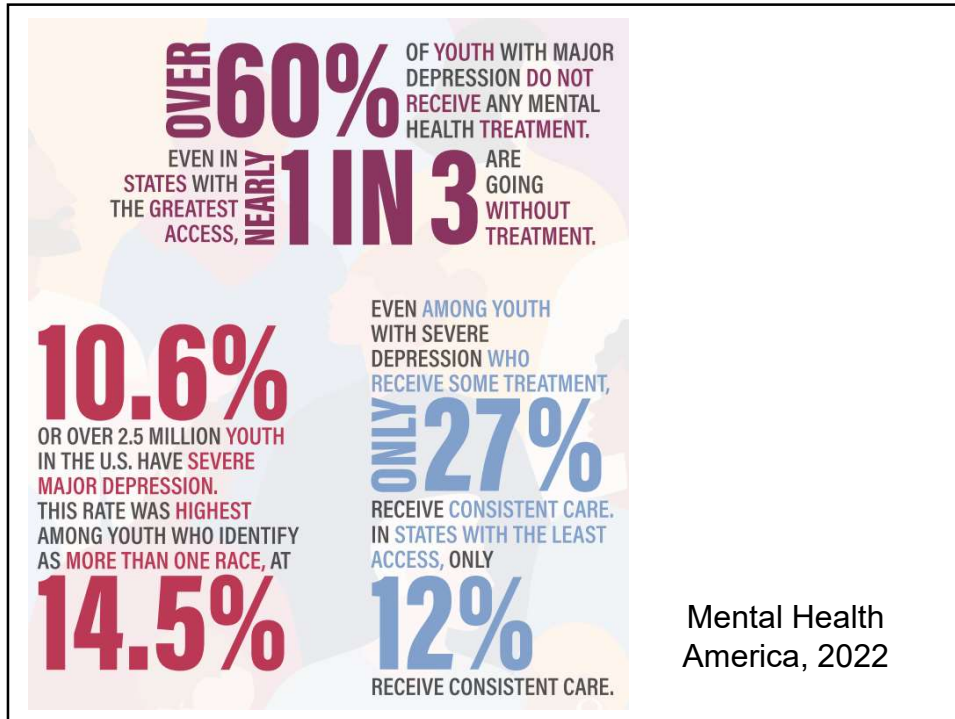
4



5



6



7

Αναπτυξιακές παράμετροι

8

Γνωστική εξελικτική θεωρία (Jean Piaget)

- Μελέτη της ψυχο-πνευματικής εξέλιξης του παιδιού και του εφήβου
- 4 στάδια από τα οποία διέρχεται η νοητική ανάπτυξη του ανθρώπου
- Κάθε στάδιο χαρακτηρίζεται από ορισμένες δυνατότητες οι οποίες και καθορίζουν το τι μπορεί να μάθει σε κάθε φάση της ζωής του ο άνθρωπος
- Σε κάθε στάδιο επιτελούνται ορισμένες νοητικές διεργασίες, η ολοκλήρωση των οποίων οριοθετεί το τέλος του σταδίου αυτού, το οποίο παραχωρεί τη θέση του στο επόμενο



9

«Τα παιδιά κατανοούν ό,τι ταιριάζει στη γνωστική τους δομή και αγνοούν κατά έναν υπέροχο τρόπο ό,τι την ξεπερνά.»

(J. Piaget, 1958)

10

Περίοδοι Ανάπτυξης

Γενικά χαρακτηριστικά:

- η πορεία της ανάπτυξης είναι συνεχής
- κάθε περίοδος στηρίζεται στην προηγούμενη
- κάθε περίοδος συμπεριλαμβάνει στοιχεία και της προηγούμενης
- η διαδοχή είναι προκαθορισμένη
- η πορεία της νοητικής ανάπτυξης λαμβάνει χώρα τόσο στην περιοχή των μέσων αναπαράστασης και έκφρασης των γνώσεων όσο και στην περιοχή της οικοδόμησης της γνώσης.

11

Αισθησιοκινητική περίοδος (0-2 ετών)

- Σε αυτό το στάδιο τα παιδιά αποκτούν την εμπειρία του κόσμου μέσα από τις μετακινήσεις και τις αισθήσεις τους.
- Το αισθητικοκινητικό στάδιο χωρίζεται σε έξι υποστάδια: α) στο στάδιο των απλών αντανάκλαστικών, β) στις πρώτες συνήθειες και πρωτογενείς κυκλικές αντιδράσεις, γ) στις δευτερογενείς κυκλικές αντιδράσεις, δ) στο συντονισμό των δευτερογενών κυκλικών αντιδράσεων, ε) στις τριτογενείς αντιδράσεις και στ) στην εσωτερίκευση της νέας τάξης πραγμάτων.

12

Περίοδος προλογικής σκέψης (2-7 ετών)

- Το παιδί δεν είναι ακόμα σε θέση να εκτελεί συγκεκριμένες λογικές πράξεις
- Εμφάνιση της συμβολικής λειτουργίας της σκέψης
- Το παιδί χρησιμοποιεί και οπτικές εικόνες ως σύμβολα που είναι ατελή
- Το λεξιλόγιο εμπλουτίζεται σταδιακά με τις λέξεις να μην έχουν σαφή και συγκεκριμένη έννοια (προέννοια) π.χ. το παιδί μπορεί να αποκαλεί μπαμπά κάθε άνδρα
- Δεν μπορούν να αντιληφθούν τον κόσμο μέσα από απόψεις άλλων

13

Περίοδος των συγκεκριμένων πράξεων (7-11 ετών)

- Το παιδί αναπτύσσει ολοκληρωμένα λογικά συστήματα που του επιτρέπουν να επιλύει απλά και συγκεκριμένα λογικά προβλήματα (π.χ. συνενώσεις, αναστρεψιμότητα, προσεταιριστικότητα)
- Επιλύει προβλήματα που σχετίζονται με την ομαδοποίηση και κατηγοριοποίηση συγκεκριμένων αντικειμένων καθώς και με τη διατήρηση της ύλης
- Μπορεί να αντιληφθεί καλύτερα τις στοιχειώδεις μαθηματικές έννοιες, το χώρο, το χρόνο, την αιτιότητα
- Δεν έχει ακόμα αναπτύξει πλήρως την αφηρημένη σκέψη
- Το παιδί γίνεται λιγότερο εγωκεντρικό και κάνει προσπάθειες να κατανοήσει τα άλλα άτομα

14

Περίοδος των τυπικών λογικών πράξεων (11-15 ετών)

- Ο έφηβος αποκτά την ικανότητα της αφηρημένης σκέψης, σχηματίζει υποθέσεις καθώς και εναλλακτικές υποθέσεις κατά την αντιμετώπιση ορισμένου προβλήματος
- Αποκτά την ικανότητα να στοχάζεται και να συλλαμβάνει έννοιες των φυσικών επιστημών και των ανώτερων μαθηματικών
- Μπορεί να σχεδιάζει ποικίλες μελλοντικές ανακατατάξεις και κοινωνικές αλλαγές, δημιουργεί θεωρίες
- Προσπαθεί να εξηγήσει λογικά όσα συμβαίνουν γύρω του και τα οποία βλέπει συνήθως με κριτική διάθεση

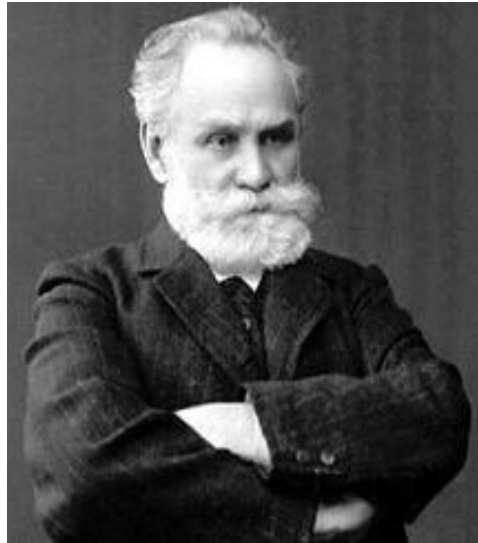
15

Σημαντικές μορφές στη θεραπευτική
παρέμβαση στην παιδική και εφηβική ηλικία

16

Ivan Pavlov
(1849 – 1936)

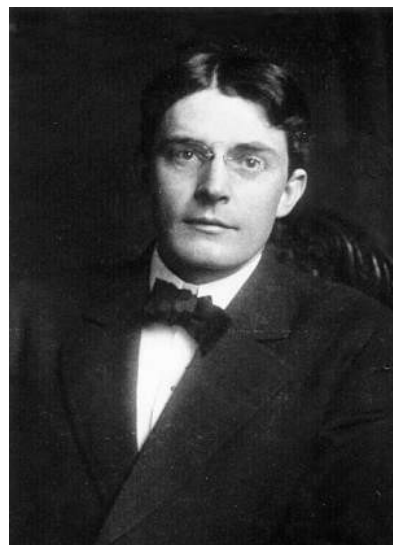
Ο Ραβλόν εισήγαγε την κλασική εξαρτημένη μάθηση (classical conditioning) σύμφωνα με την οποία αυτόματες απαντήσεις σε ένα βιολογικό ερέθισμα μπορούν να συσχετιστούν και να εκλυθούν και από ένα ουδέτερο ερέθισμα. Στα πειράματά του έδειξε ότι σκυλιά έδειχναν σιελόρροια με τον ήχο από ένα κουδουνάκι όταν προηγουμένως ο ήχος αυτός είχε συσχετιστεί με φαγητό. Η αντίδραση αυτή ήταν αντανακλαστική παρά κάτι που το σκυλί έκανε μετά από ενίσχυση κάποιας δικής του αντίδρασης.



17

John Watson
(1878 - 1958)

Ήταν Αμερικανός ψυχολόγος, ο οποίος ίδρυσε τη σχολή του συμπεριφορισμού. Ο Γουάτσον προώθησε μια αλλαγή στην ψυχολογία μέσω της ομιλίας του (Psychology as the Behaviorist Views it) που δόθηκε στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια το 1913. Μέσω της συμπεριφορικής του προσέγγισης, ο Γουάτσον διεξήγαγε έρευνα πάνω στη συμπεριφορά των ζώων, την ανατροφή των παιδιών και τη διαφήμιση. Επιπλέον, διεξήγαγε το αμφιλεγόμενο πείραμα του "Μικρού Άλμπερτ".



18

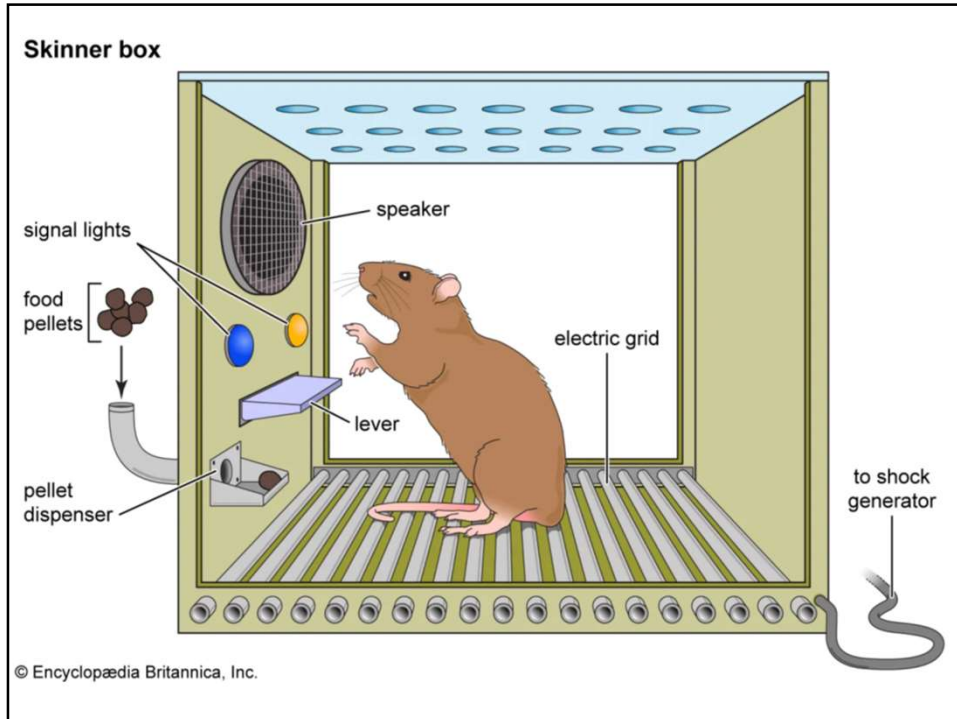


19

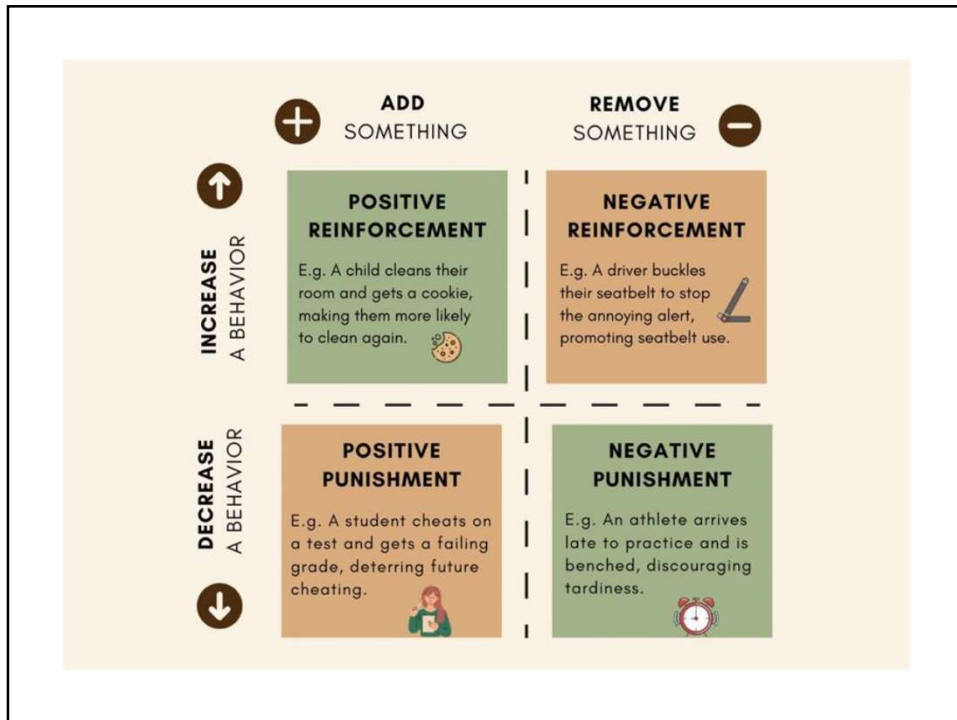
**BF Skinner
(1904 – 1990)**

Οι περιορισμοί του μεθοδολογικού συμπεριφορισμού οδήγησαν στην ανάπτυξη μιας νέας οπτικής από τον BF Skinner που ονομάστηκε θεμελιώδης συμπεριφορισμός (radical behaviorism). Ο θεμελιώδης συμπεριφορισμός είναι η θεωρία σύμφωνα με την οποία μια συμπεριφορά εκκλείει μια αντίδραση η οποία στη συνέχεια μπορεί να ενισχυθεί. Έδωσε μεγάλη σημασία στο περιβάλλον και τον τρόπο με το οποίο ενισχύει ή αποσβένει τις συμπεριφορές. Αυτό ονομάστηκε συντελεστική εξαρτημένη μάθηση (operant conditioning).

20



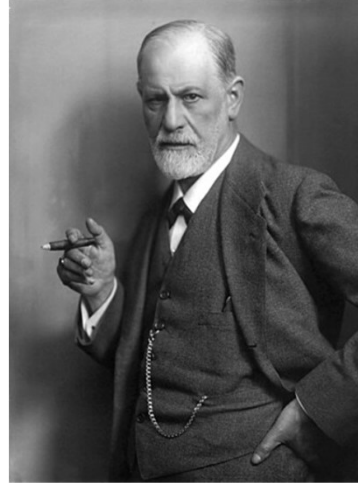
21



22

Sigmund Freud (1856-1939)

- Βασίσθηκε στον Φρόυντ, και στη συνέχεια εμπλουτίστηκε και αναδομήθηκε από τους συνεχιστές του (Jung, Anna Freud, Lacan, Klein, Winnicott κ.α.), αλλά και σε ερευνητικά δεδομένα μελέτης φυσιολογικών παιδιών (Spitz, Mahler).
- Συνειδητό, Ασυνειδητό
- Δομική θεωρία: Εγώ, Υπερεγώ, Εκείνο
- Στάδια: στοματικό, πρωκτικό, φαλλικό, λανθάνουσας σεξουαλικότητας, γεννητικό.



23

Anna Freud (1895-1982)

- Η Άννα Φρόυντ δημιούργησε το πεδίο της ψυχαναλυτικής θεραπείας παιδιών και η δουλειά της συνέβαλε στην κατανόηση της παιδικής ψυχολογίας. Ανέπτυξε διαφορετικές τεχνικές για τη θεραπεία των παιδιών λόγω της παρατήρησης ότι τα συμπτώματά τους σχετίζονταν με το στάδιο ανάπτυξής τους και ήταν διαφορετικά από αυτά των ενηλίκων.



24

Donald Winnicott
(1896 – 1971)



- Παιδίατρος και ψυχαναλυτής που είχε ιδιαίτερη επιρροή στον τομέα της θεωρίας των σχέσεων αντικειμένων στο πεδίο της θεωρίας των αντικειμενότροπων σχέσεων και της αναπτυξιακής ψυχολογίας.
- Θεωρούσε ότι η διαδικασία της ωρίμανσης μπορεί να συνοδεύσει το άτομο καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής του μόνο εάν αυτή έλαβε χώρα σε ένα διευκολυντικό περιβάλλον.
- Το μη υποστηρικτικό περιβάλλον οδηγεί στη δημιουργία συναισθημάτων ανασφάλειας, είναι πολύ πιθανό κατά την ενήλικη ζωή του να παρουσιάσει αντικοινωνική συμπεριφορά.
- Μίλησε για την έννοια της «αρκετά καλής» μητέρας (good enough mother)
- Μίλησε για την έννοια του Ψευδούς Εαυτού
- Διατύπωσε την έννοια του μεταβατικού αντικειμένου.

25

John Bowlby
(1907 – 1990)



- Παιδοψυχίατρος και ψυχαναλυτής που διατύπωσε τη Θεωρία του δεσμού ή προσκόλλησης (Attachment Theory).
- Σύμφωνα με αυτήν το ένστικτο της προσκόλλησης ορίζει την συμπεριφορά από τον 7ο μήνα μέχρι τα 2 έτη και επιτρέπει την αίσθηση προστασίας και ασφάλειας
- Η πρώτη σχέση με τη μητέρα γίνεται μοντέλο για τις μεταγενέστερες σχέσεις
- Διευκολύνει τη μετάθεση δεσμών από τη μητέρα σε κοντινούς τρίτους και στο ευρύτερο περιβάλλον
- Το πρώιμο τραύμα στην δημιουργία του δεσμού μπορεί να διαταράξει τη διαμόρφωση της προσωπικότητας

26

Ασφαλής δεσμός

- Το παιδί αισθάνεται τη μητέρα ως ασφαλή βάση
- Όταν η μητέρα φεύγει μπορεί να εκδηλώσει ενόχληση, προσεγγίζοντάς την άμεσα όταν εκείνη επιστρέφει
- **60% των παιδιών** εμφανίζουν αυτό το είδος δεσμού

Αποφεικτικός δεσμός

- Το παιδί δεν επιδιώκει επαφή με τη μητέρα και δεν δείχνει ενόχληση όταν εκείνη φεύγει
- Όταν επιστρέφει το παιδί δείχνει να την αποφεύγει και αδιαφορεί για τη συμπεριφορά της
- **20% των παιδιών** εμφανίζουν αυτό το είδος δεσμού


Αμφιθυμικός δεσμός

- Το παιδί εμφανίζει θετικές και αρνητικές αντιδράσεις προς τη μητέρα
- Κατά την παρουσία της είναι έντονα προσκολλημένο πάνω της, με άγχος και έντονη δυσφορία κατά την απουσία της
- Όταν η μητέρα επιστρέφει οι αντιδράσεις του είναι αμφιθυμικές
- **10-15% των παιδιών** εμφανίζουν αυτό το είδος δεσμού

Αποδιοργανωμένος/ αποπροσανατολισμένος δεσμός

- Το παιδί εμφανίζει ασταθή και ανπιφατική συμπεριφορά στην απουσία της μητέρας (ήρεμο ή ξαφνικά θυμωμένο)
- Στην επανεμφάνισή της μπορεί να την προσεγγίσει, χωρίς βλεμματική επαφή, ή με αντίδραση έντονου κλάματος
- **5-10% των παιδιών** εμφανίζουν αυτό το είδος δεσμού

Mary Ainsworth
(1913 – 1999)

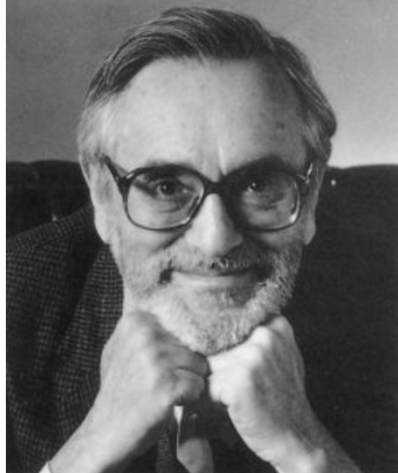


27

In all cultures, the family imprints its members with selfhood. Human experience of identity has two elements; a sense of belonging and a sense of being separate. The laboratory in which these ingredients are mixed and dispensed is the family, the matrix of identity.

Salvador Minuchin

Salvador Minuchin
(1921– 2017)

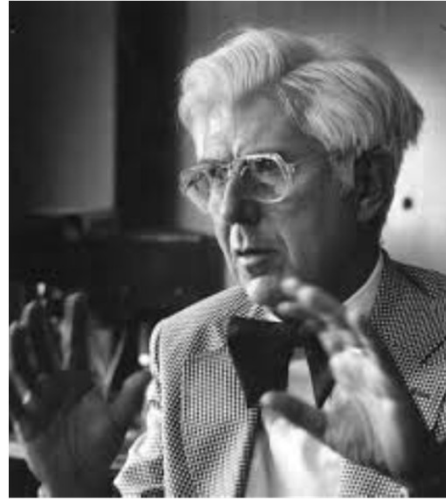


28

Aaron Beck
(1921 – 2021)

Θεμελιωτής της γνωσιακής
θεραπείας. Περιγραφή των
αυτόματων αρνητικών σκέψεων,
για τον εαυτό, τον κόσμο και το
μέλλον. Αναγνώριση του πως ο
τρόπος σκέψης επηρεάζει τα
συναισθήματα.

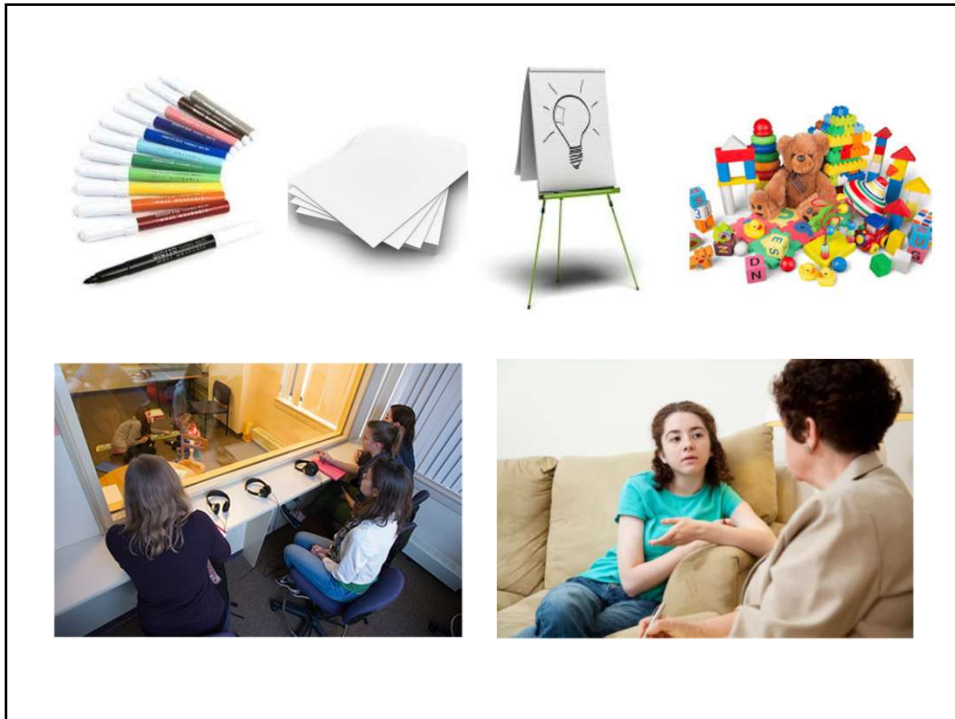
Η γνωσιακή συμπεριφορική
θεραπεία (cognitive behavioural
therapy) και
παραλλαγές/προσαρμογές της
είναι ίσως η πιο διαδεδομένη
θεραπευτική παρέμβαση στα
παιδιά και τους εφήβους



29

Η ψυχοθεραπευτική παρέμβαση σε παιδιά
και εφήβους

30



31

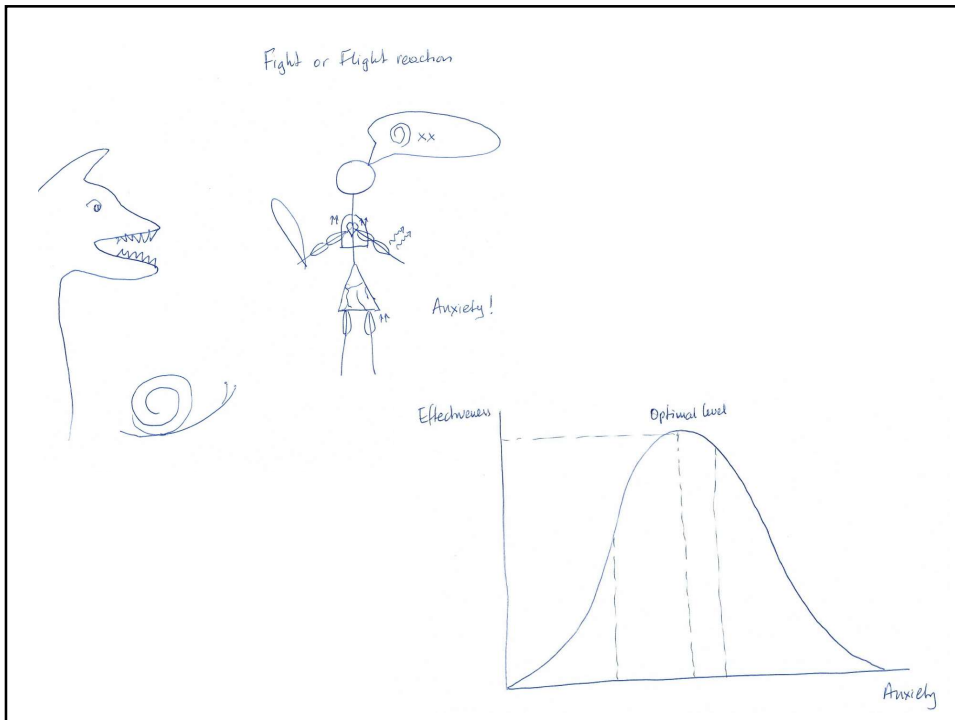
Συμπεριφορικές/Γνωσιακές προσεγγίσεις



32

ABC (Antecedent, Behaviour, Consequence) Chart				
Date/Time	Activity	Antecedent	Behavior	Consequence
Date/Time when the Behaviour occurred	What activity was going on when the Behaviour occurred	What happened right before the Behaviour that may have triggered the Behaviour	What the Behaviour looked like	What happened after the Behaviour, or as a result of the Behaviour

33



34

Θερμόμετρο Άγχους

Θερμόμετρο Θυμού

Ποιά πράγματα ή καταστάσεις σε κάνουν να αισθάνεσαι εκνευρισμένος, θυμωμένος, ή εξοργισμένος;

Πως θα μπορούσες να το αντιμετωπίσεις;

35

Στάσου, σκέψου και πιάσε!

Τι συνήθειες...

Ένωσα...

Πως αντιμετώπισα:

Σκέψου: ότι την επόμενη φορά μια καλή επιλογή για να μου φύγει ο θυμός θα είναι:

1. Να μιλήσω σε κάποιον
2. Να χτυπήσω κάποιον
3. Να πάρω βαθιές ανάπνοες
4. Να σπιάσω κάτι
5. Να μετρήσω μέχρι το 10
6. Να φλυττώσω κάποιον
7. Να ακούσω μουσική
8. Να ασχολώ να τρώω

Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____

Περίληψη των ζωνών – Πως αισθάνομαι

 Μπλε Ζώνη Αυτημέλιος Κουρασμένος Βαριέμαι Κινούμαι αργά	 Πράσινη Ζώνη Χαρούμενος Ήρεμος Συγκεντρωμένος Έτοιμος να μάθω	 Κίτρινη Ζώνη Αγχωμένος Ενοχλημένος Ενθουσιασμένος Χωρίς πλήρη έλεγχο	 Κοκκίνη Ζώνη Θυμωμένος Τρομοκρατημένος Υπερβολικά ενθουσιασμένος Χωρίς καθόλου έλεγχο
--	--	---	--

Πως μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις ζώνες;

Βήμα 1 - Διάλεξε το χρώμα που ταυρίζεις καλύτερα με τον τρόπο που αισθάνεσαι.

Βήμα 2 - Κάνε στον εαυτό σου την ερώτηση "Ταυρίζω η ζώνη αυτή με αυτό που κάνω τώρα;"

Βήμα 3 - Χρησιμοποίησε την ικανότητά σου για να πας σε άλλη ζώνη αν χρειαστεί. Κοιτάξε τις επόμενες δυο σελίδες για ιδέες σχετικά με το πως να μετακινηθείς προς τα πάνω και προς τα κάτω ανάμεσα στις ζώνες.

Βήμα 4 - Όταν έχεις δοκιμάσει μερικά παραδείγματα και έχεις βρει ποια λειτουργούν καλύτερα για εσένα, θα δούμε το "Ηφαιστειο συναισθημάτων".

Όχι θα μετακινηθούν μεταξύ αυτών των ζωνών πολλές φορές καθημερινά - αυτό είναι φυσιολογικό!

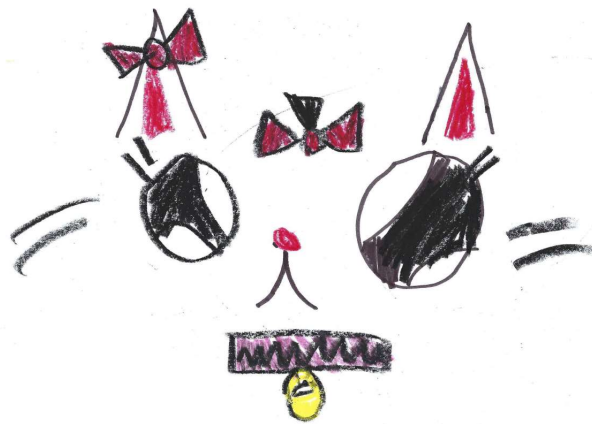
8

36

Παράδειγμα θεραπείας

37

Ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις



38



39



40

Συμπερασματικά...



- Η ψυχοθεραπεία παιδιών και εφήβων έχει εξελιχθεί ταυτόχρονα με αυτή των ενηλίκων αλλά έχει κάποιες ιδιαιτερότητες
- Οι πιο σημαντικές εξαρτώνται από το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού ή εφήβου και την ανάγκη προσαρμογής αναλόγως του νευροαναπτυξιακού προφίλ και των αναγκών της οικογένειας

41

Ευχαριστώ



e-mail: mkyriakop@med.uoa.gr

42