



ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Δρ Βαλέρια Πομίνι

Δρ Αιμιλία Λεγάκη

Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

ΕΔΙΠ Τμήμα Ιατρικής ΕΚΠΑ

Υπ. Τμήματος Συστημικών Ψυχοθεραπειών

Α' Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

**Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών**

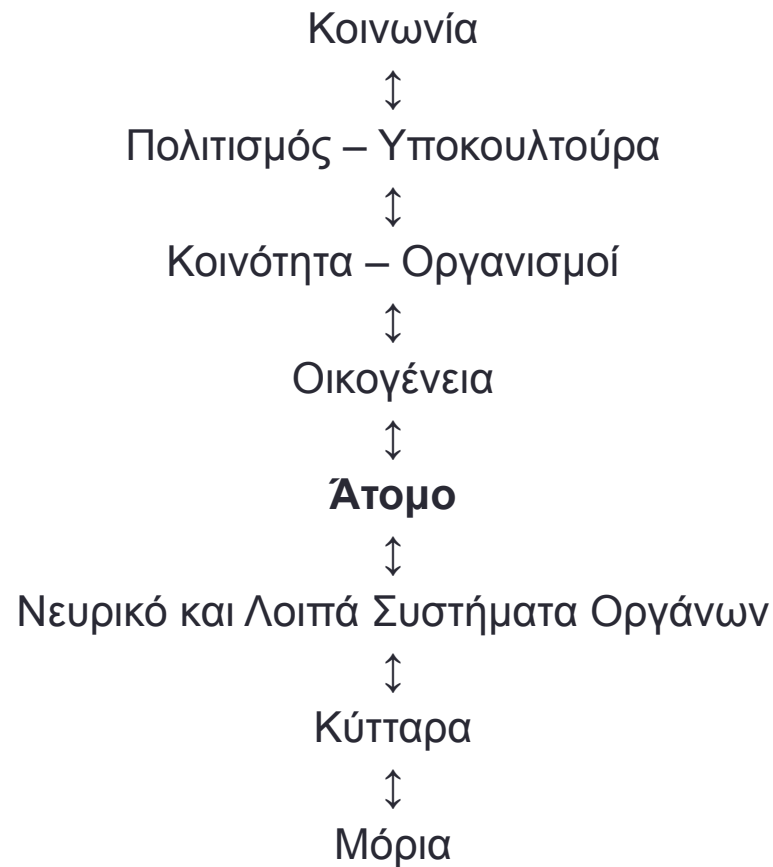
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

Λήψη αποφάσεων

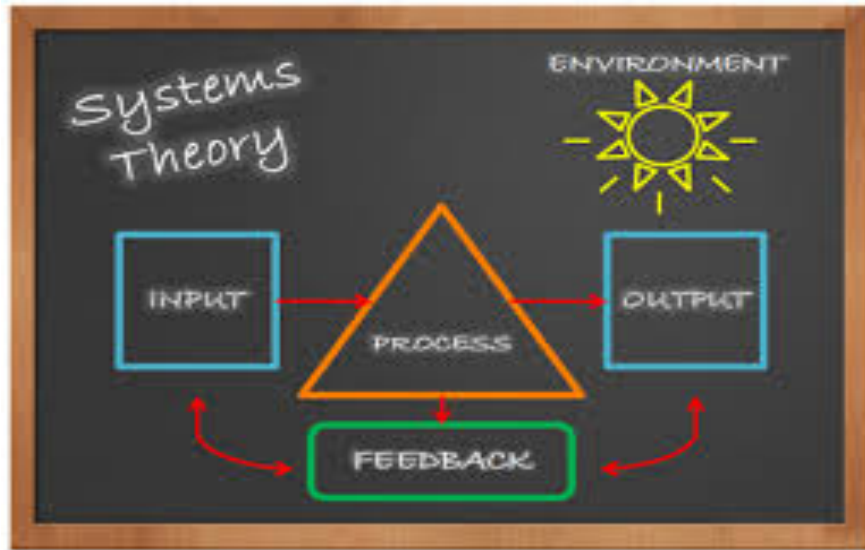
- Μορφή
- Προσέγγιση
- Διάρκεια
- Συχνότητα



Το άτομο ως σύστημα



Γενική Θεωρία των Συστημάτων (ΓΣΘ)



1. Ολότητα
2. Διαφοροποίηση
3. Ιεραρχική ταξινόμηση
4. Σκοπιμότητα
5. Όρια
6. Αλληλεπιδράσεις
7. Ομοίωση
8. Εξέλιξη

Ludwig Von Bertalanffy, 1968
Gregory Bateson, 1972

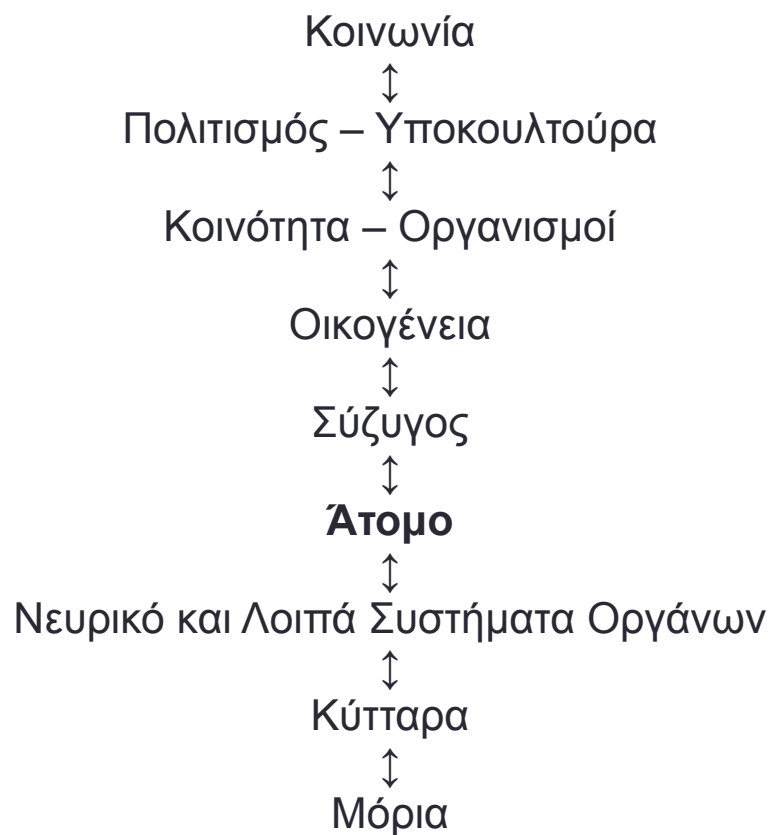
Ζώντα Συστήματα

- Ανοικτά
- Πολύπλοκα
- Αυτο-οργανωμένα
- Δομικά καθορισμένα
- Απρόβλεπτα

Μορφή Θεραπείας και ΓΘΣ

- ✓ Εκτίμηση προβλημάτων **εντός** του συστήματος
- ✓ Εκτίμηση προβλημάτων **μεταξύ** των συστημάτων
- ✓ Επιλογή του καταλληλότερου επιπέδου **παρέμβασης**

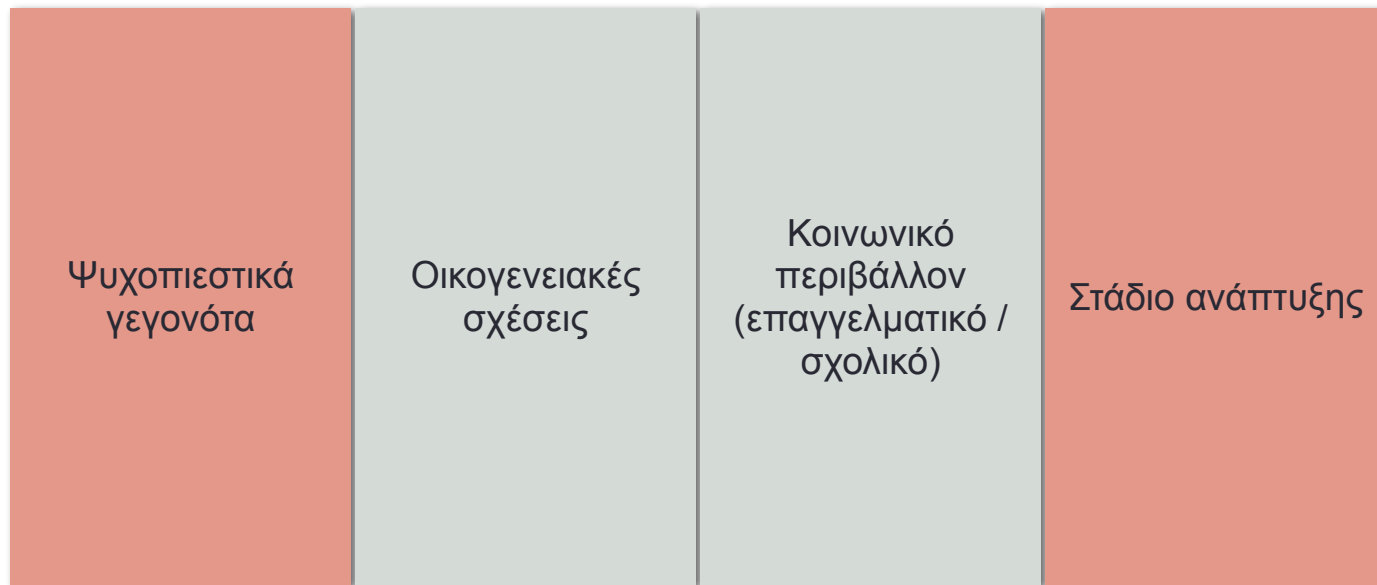
Εντός του συστήματος



- Εθνικότητα
- Πολιτισμικές επιρροές
- Επαγγελματικές-Φιλικές σχέσεις
- Οικογενειακό ιστορικό
- Οικογενειακές σχέσεις
- Γάμος
- Ατομικό Ιστορικό
(σωματική και ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη,
σωματικές νόσοι, ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής,
παρούσα ψυχική κατάσταση)

Μεταξύ των συστημάτων

Άτομο



Επίπεδο παρέμβασης



- ανεπάρκεια καθενός μεμονωμένου συστήματος να εξηγήσει την αιτία κάθε προβλήματος
- κάθε αλλαγή σε οποιοδήποτε επιμέρους σύστημα θα έχει απαραίτητα επίδραση και στη λειτουργία του γενικού συστήματος



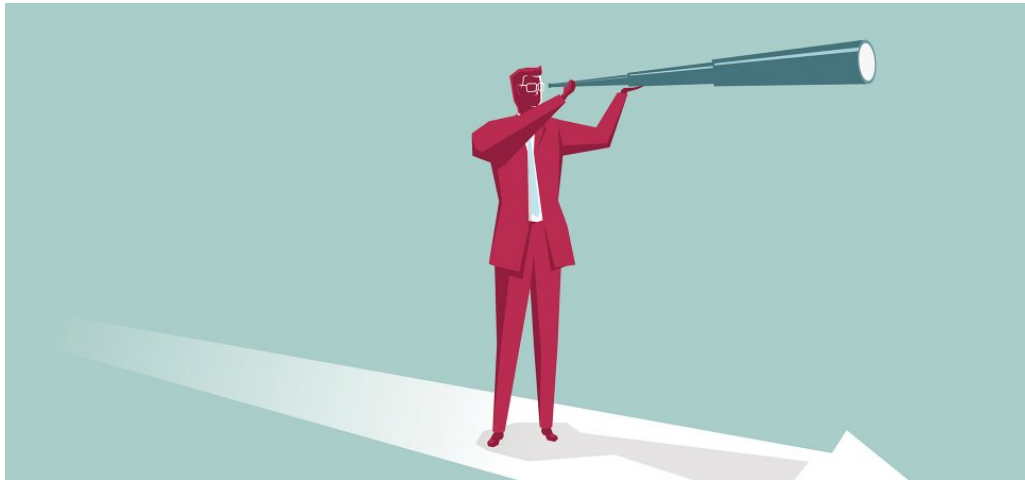
- Με ποιο σύστημα συνδέεται το πρόβλημα ?
- Ποιο σύστημα υπόκειται καλύτερα σε θεραπεία ?
- Ποια επιστημονικά τεκμηριωμένα δεδομένα διαθέτουμε σχετικά με την αποτελεσματικότητα των ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων για το συγκεκριμένο πρόβλημα/περιστατικό?

Επίπεδο παρέμβασης: Το αίτημα

- Παιδί
- Έφηβος
- Ενήλικας
- Υπερήλικας
- Ζεύγος
- Γονείς
- Οικογένεια



Επίπεδο παρέμβασης: Οι στόχοι



Μορφές ψυχοθεραπείας

- Ατομική
- Ζεύγους
- Οικογενειακή
- Ομαδική
- Πολυοικογενειακή

- Παρεμβάσεις Δικτύου / Κοινότητας

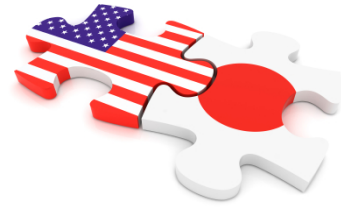
Ψυχοθεραπευτικές Προσεγγίσεις

- Ψυχοδυναμική
- Συστημική
- Γνωσιακή / Συμπεριφορική (CBT)
- Διαπροσωπική
- Θεραπεία Σχημάτων (Gestalt)
- Προσωποκεντρική
- Θεραπείες μέσω Τέχνης
-



Συνδυασμός
διαφορετικών
προσεγγίσεων

Κλινικό παράδειγμα



Η κα Ελένη παρουσίασε πρώτο καταθλιπτικό επεισόδιο πριν 5 χρόνια.

Γεγονότα ζωής πριν το επεισόδιο:

- Συνταξιοδότηση συζύγου
- Θάνατος γαμπρού
- Κλιμακτήριο

⇒ Ψυχιατρική παρακολούθηση, φαρμακευτική αγωγή

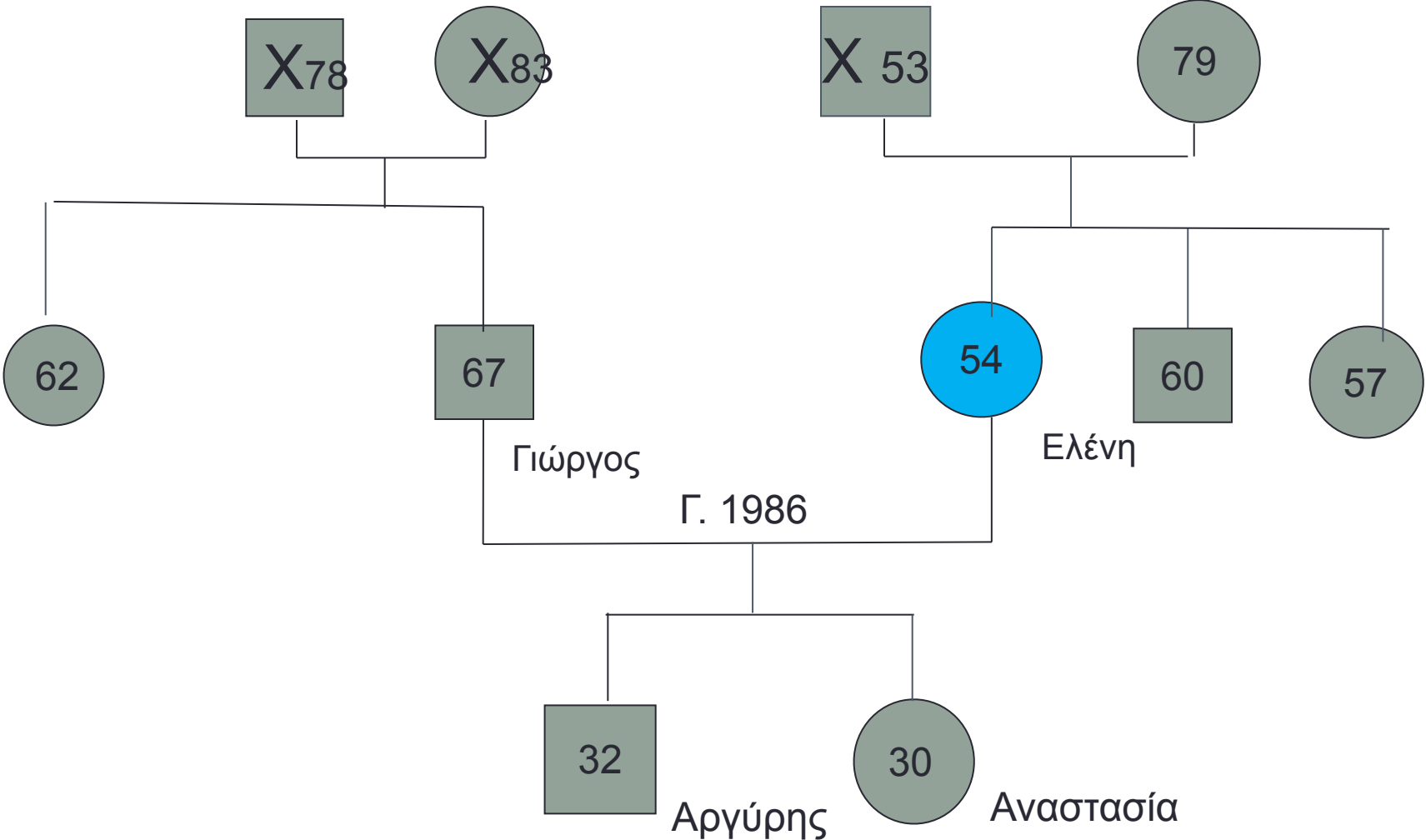
Πριν 3 χρόνια: 1^η απόπειρα μετά τον αποχωρισμό του γιου

⇒ Νοσηλεία – ατομική ψυχοθεραπεία γνωσιακού τύπου

Άλλες 2 απόπειρες ⇒ Νοσηλεία – Θεραπεία ζεύγους



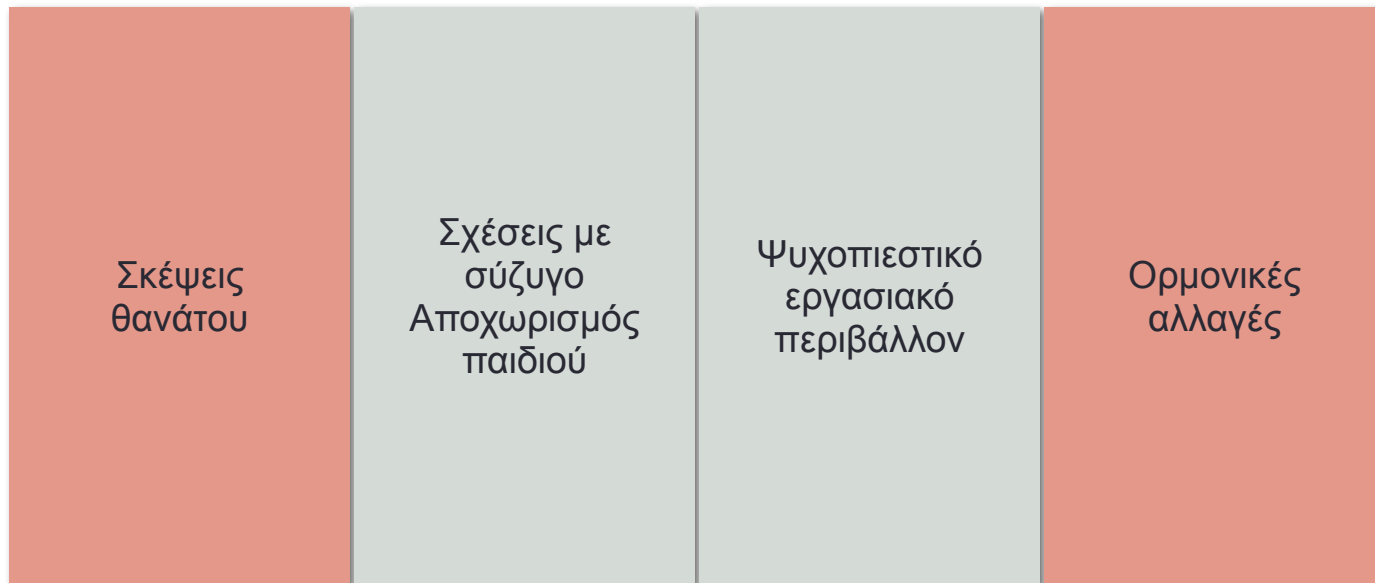
ΟΙΚ. Κ.



Μεταξύ των συστημάτων

Γυναίκα, 53 ετών, με συμπτώματα σοβαρής κατάθλιψης με απόπειρες αυτοκτονίας

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



Συνάντηση με την κα Ε.

- Κομψή, επιμελημένη εμφάνιση
- Θλιμμένη, σεμνή, μοιάζει εύθραυστη

Δηλώνει πως:

- Ήρθε μετά από επιμονή του συζύγου και των παιδιών της
- Ντρέπεται που ζητά βοήθεια για τα συναισθήματά της
- Επιθυμεί να συνεργαστεί

Στη συνέντευξη:

- Επιφυλακτική με την αποκάλυψη προσωπικών θεμάτων, ευσυγκίνητη

Προσέγγιση βάσει ΓΘΣ

- **Πολιτισμικό σύστημα** – καλή προσαρμογή στο αστικό περιβάλλον
- **Κοινωνικό σύστημα** – περιορισμένες επαφές, επαγγελματικές και κοινωνικές δυσκολίες προσαρμογής
- **Οικογενειακό σύστημα** – συμμαχία με παιδιά – προσκόλληση - αμφιθυμικές σχέσεις με οικ. καταγωγής
- **Συζυγικό σύστημα** –καλυμμένη σύγκρουση με σύζυγο - απόσυρση – εξάρτηση – αμφιθυμία
- **Ατομικό σύστημα** –ελλιπής αίσθηση αυτονομίας- χαμηλή αυτοπεποίθηση – αρνητικό τρόπο σκέψης – έλεγχος / παρορμητικότητα
- **Οργανικό σύστημα** – ορμονικές αλλαγές, κληρονομικό ιστορικό κατάθλιψης ?

Ατομική Θεραπεία



- Εξοικείωση
- Εχεμύθεια
- Εμπιστοσύνη
- Δυαδική σχέση
- Διορθωτική εμπειρία δεσμού
- Ευελιξία & Εξατομίκευση

- Διαστρέβλωση
- Απομόνωση
- Στιγματισμός
- Έλλειψη κινήτρου

Θεραπεία Ζεύγους



- Λιγότερο διαστρεβλωμένα δεδομένα
 - Μειωμένο φαινόμενο στιγματισμού
 - Μειωμένη «εξάρτηση»
 - Διευρύνει το πλαίσιο
 - Άμεση παρέμβαση στα δυσλειτουργικά δυναμικά
 - Cost-effectiveness
- Έλλειψη κινήτρου
 - Έλλειψη ιδιωτικότητας
 - Δυσκολίες στην εγκατάσταση θεραπευτικής σχέσης

Θεραπεία Οικογένειας



- Αυξημένα δεδομένα
- Διευρύνει το πλαίσιο
- Παρατήρηση λειτουργίας της οικογένειας
- Άμεση παρέμβαση στα δυσλειτουργικά δυναμικά
- Συμμετοχή των τέκνων
- Τα παιδιά ως καταλύτες διεργασιών/αλλαγών

- Έλλειψη ιδιωτικότητας
- Έλλειψη εξατομίκευσης
- Έλλειψη κινήτρου
- Εμπλοκή ενήλικων παιδιών

Ετερογενής ομαδική θεραπεία



- Εστίαση στις διαπροσωπικές σχέσεις
 - Ενίσχυση της ικανότητας παρατήρησης / mentalizing
 - Μειωμένη εξάρτηση
 - Ταύτιση / μοίρασμα εμπειριών
- Επείγον πρόβλημα
 - Αποφυγή σημαντικών ζητημάτων
 - Έλλειψη ιδιωτικότητας
 - Δυσκολίες συμμετοχής στην ομάδα

Ομοιογενής ομαδική θεραπεία



- Αποδοχή από τον ασθενή
- Αποδοχή από την ομάδα
- Ταύτιση / μοίρασμα εμπειριών

- Αποφυγή άλλων προβλημάτων
- Περιορισμένη επιρροή του ψυχοθεραπευτή

Πολυοικογενειακή ομαδική θεραπεία



- Αποδοχή από τον ασθενή
- Αποδοχή από την ομάδα
- Ταύτιση / μοίρασμα εμπειριών
- Role-playing

- Αποφυγή άλλων προβλημάτων
- Περιορισμένη επιρροή του ψυχοθεραπευτή

Ποια μορφή για την κα Ε. ?

- Ατομική
- Ζεύγους
- Οικογένειας
- Ετερογενής ομαδική
- Ομοιογενής ομαδική
- Πολυοικογενειακή ομάδα

Η πρόταση του θεράποντα
ψυχίατρου ήταν η
**ατομική ψυχοθεραπεία +
ψυχοθεραπεία ζεύγους**

Η κα Ε. επέλεξε την
ψυχοθεραπεία ζεύγους

Η πορεία της Θεραπείας

Αύξηση της
αυτοπεποίθησης
της Κας Ε.



Λιγότερο
ελεγκτικός /
επικριτικός ο
σύζυγος



Καλλίτερη
λειτουργικότητα
σε οικογενειακό
και εργασιακό
πλαίσιο
Καλλίτερη
επικοινωνία στο
ζεύγος



Η Κας Ε. άρχισε
να αντιδρά πιο
λειτουργικά /
αυτόνομα
Ο Κος Γ. άρχισε
να την
εμπιστεύεται

Έκβαση

- Η θεραπεία ζεύγους αποδείχτηκε **κατάλληλη** για την περίπτωση της κας Ε.
- Αν η κα Ε. είχε δεχτεί και την παράλληλη ατομική ψυχοθεραπεία μπορεί τα αποτελέσματα να ήταν πιο άμεσα;;;



Αποτελεσματικότητα της Θεραπείας ζεύγους για την κατάθλιψη

- Οικογένειας & ζεύγους: υπεροχή έναντι ατομικής σε οικογενειακά/συζυγικά ζητήματα
- Σχετικά έγκυρα δεδομένα για προτίμηση θεραπείας ζεύγους στην κατάθλιψη (Asen & Jones, 1999)
- Ετερογενής ομάδα: ισοδύναμης αποτελεσματικότητας με ατομική
- Ομοιογενής ομάδα: επιτυχής σε προβλήματα που ανθίστανται σε άλλες μορφές
- Πολυοικογενειακή ομάδα: δεν υπάρχουν δεδομένα για την θεραπεία της κατάθλιψης

Ευχαριστώ για
την προσοχή

