

# Ψυχοθεραπείες

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

# Κοινοί παράγοντες στην ψυχοθεραπεία

- Θεραπευτική σχέση
- Ακρόαση
- Εκτόνωση του συναισθήματος
- Τόνωση του ηθικού
- Παροχή πληροφοριών
- Παροχή εξήγησης
- Συμβουλή και καθοδήγηση
- Υποβολή

# Συστατικά ψυχοθεραπειών (Rationale, Rituals Relationships: 3Rs )

- **Συλλογιστική**

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

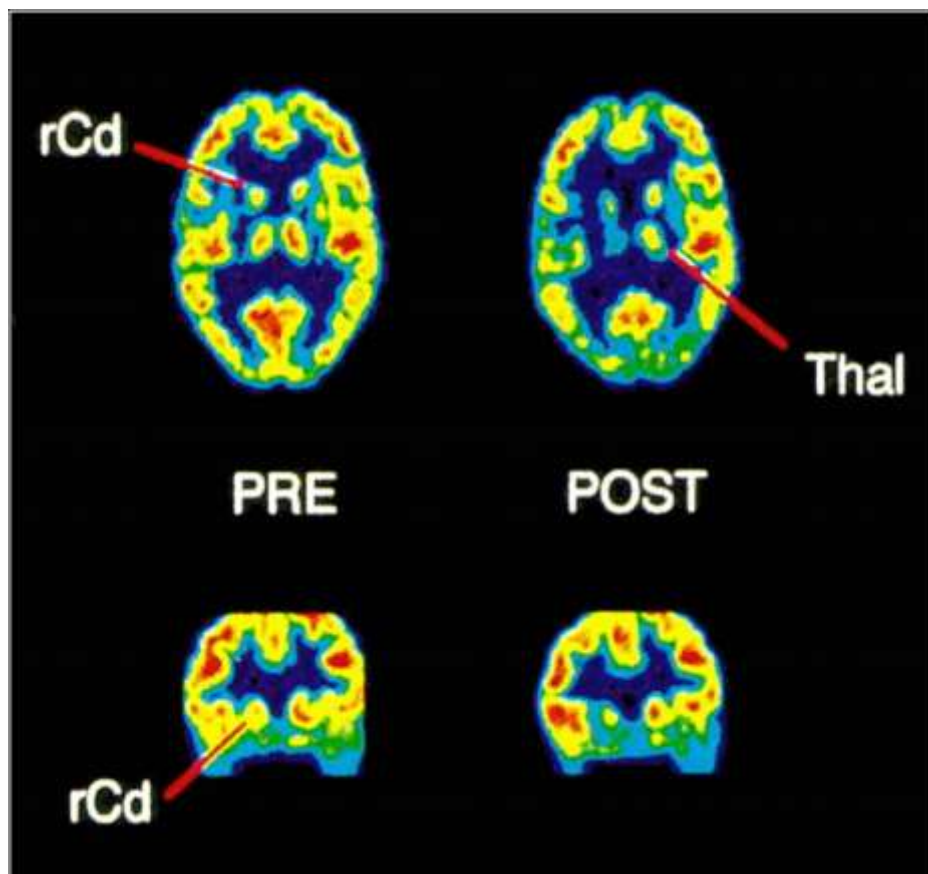
- **Σχέση**

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

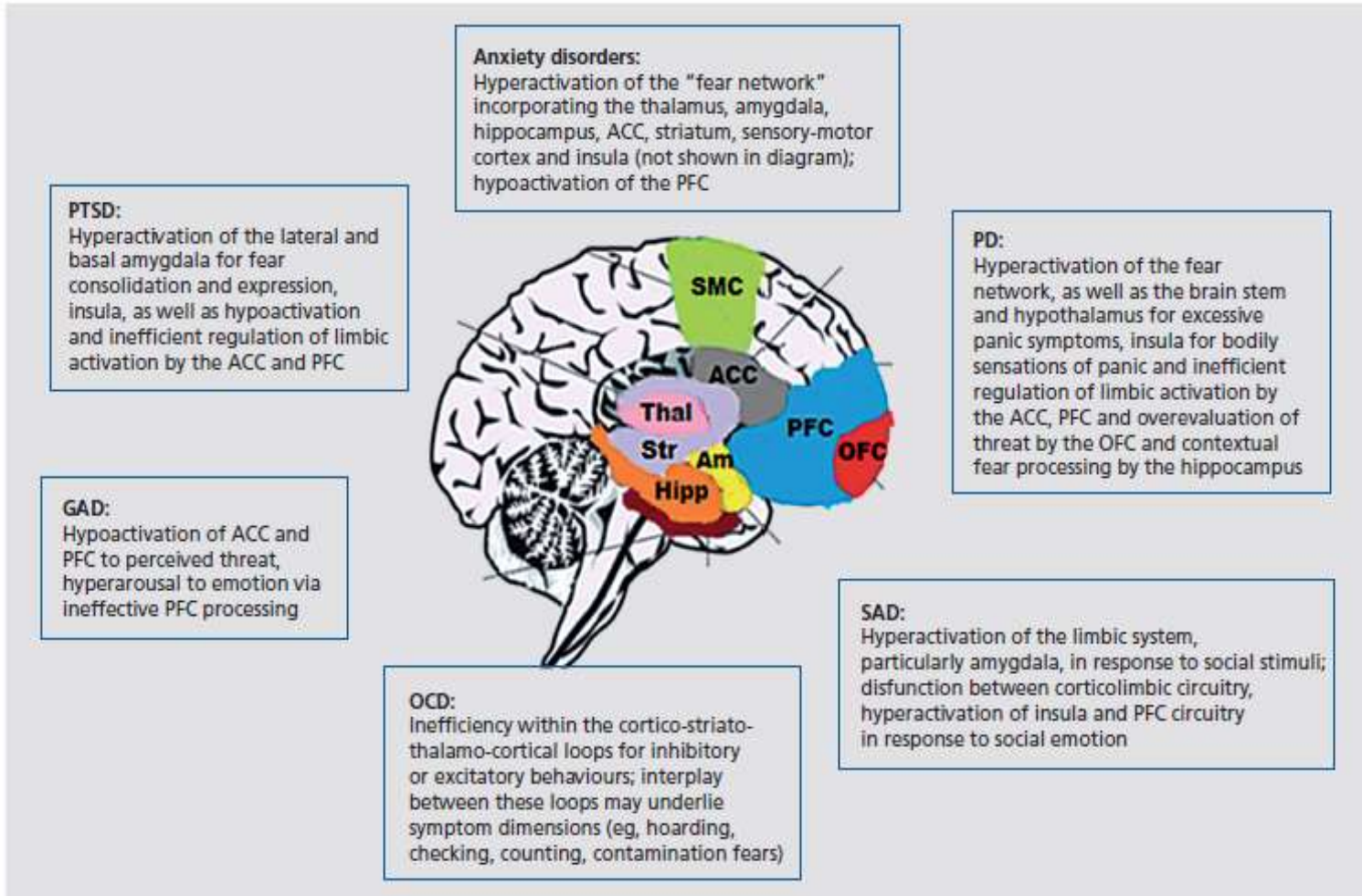
## Μεταβολές στην αιματική εγκεφαλική ροή μετά τη θεραπεία



- Δυσλειτουργία στο κύκλωμα βασικών γαγγλίων-μειχμακού 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

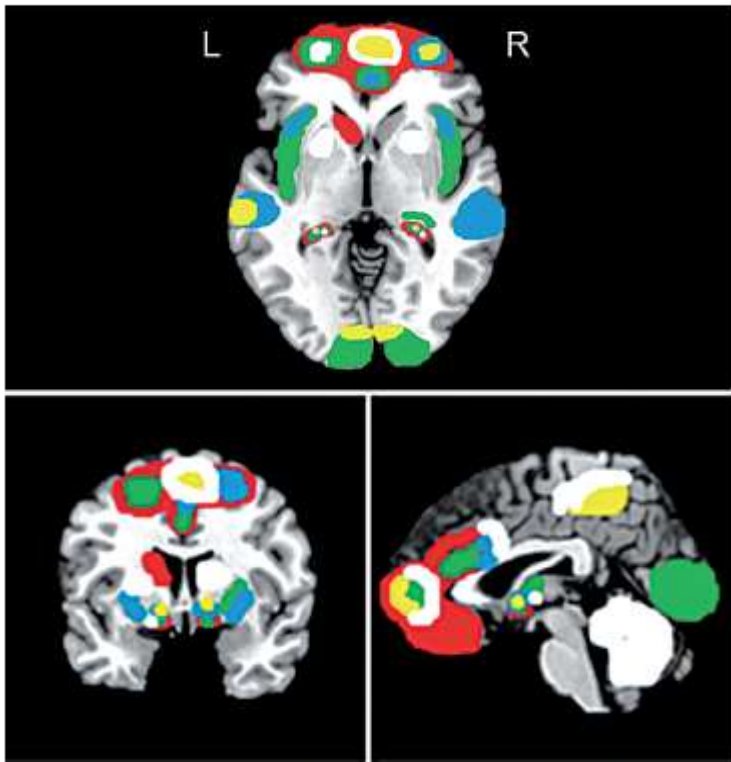
ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/dcn20>

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

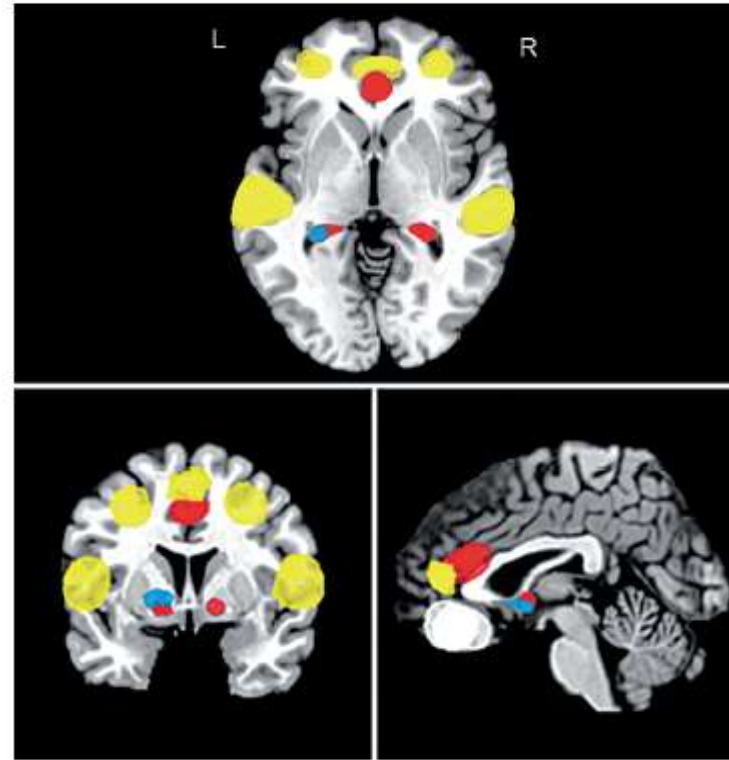
Samantha J. Brooks & Dan J. Stein

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: 10.1080/17445019.2015.1071028

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/17445019.2015.1071028>

# 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

# Πλαίσιο

- Όρια
- Θεραπευτική σχέση
- Μεταβίβαση - αντιμεταβίβαση

# Κύριες ψυχοθεραπευτικές σχολές

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