

# Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Θεραπεία και χρόνιο αίσθημα μοναξιάς: θεωρία και πράξη

Παναγιώτα-Δανάη Καρατζά, Μυρτώ Λεμονούδη

Νοέμβριος, 2024



Εταιρεία Γνωσιακών  
Συμπεριφοριστικών Σπουδών



Ινστιτούτο Έρευνας  
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



## Εισαγωγή: Ορισμοί και δημογραφικά στοιχεία της μοναξιάς

- Δυσφορικό συναίσθημα όταν οι κοινωνικές ανάγκες δεν καλύπτονται (Weiss, 1973; Cacioppo, Cacioppo & Boomsma, 2014)
- Συναισθηματική αντίδραση στην απόκλιση μεταξύ της επιθυμητής και της πραγματικής **ποιότητας των κοινωνικών σχέσεων** (Peplau & Perlman, 1982)
- Έλλειψη σχέσεων εγγύτητας → μοναξιά (Hawkley & Cacioppo, 2010)
- 20-30% του πληθυσμού παγκοσμίως (Martin-Maria et al., 2020)
- Υψηλότερα επίπεδα σε εφηβική και τρίτη ηλικία



## Εισαγωγή: παροδική vs χρόνια μοναξιά

- Παροδική μοναξιά
  - Μικρή διάρκεια
  - Δεν εκδηλώνεται συχνά
  - Μη-παθολογική
  - Προσαρμοστικές ιδιότητες
- Χρόνια μοναξιά
  - Διάρκεια >2 έτη
  - Επίμονη και επαναλαμβανόμενη
  - Έλλειψη ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων
- Χρόνιο αίσθημα μοναξιάς: 15-30% του γενικού πληθυσμού (Heinrich & Gullone, 2006)
- Σοβαρές και βλαβερές συνέπειες στη ψυχική αλλά και τη σωματική υγεία (Hawkley & Cacioppo, 2010)



# Το χρόνιο αίσθημα μοναξιάς ως παράγοντας κινδύνου στην σωματική και την ψυχική υγεία

## • Σωματική υγεία

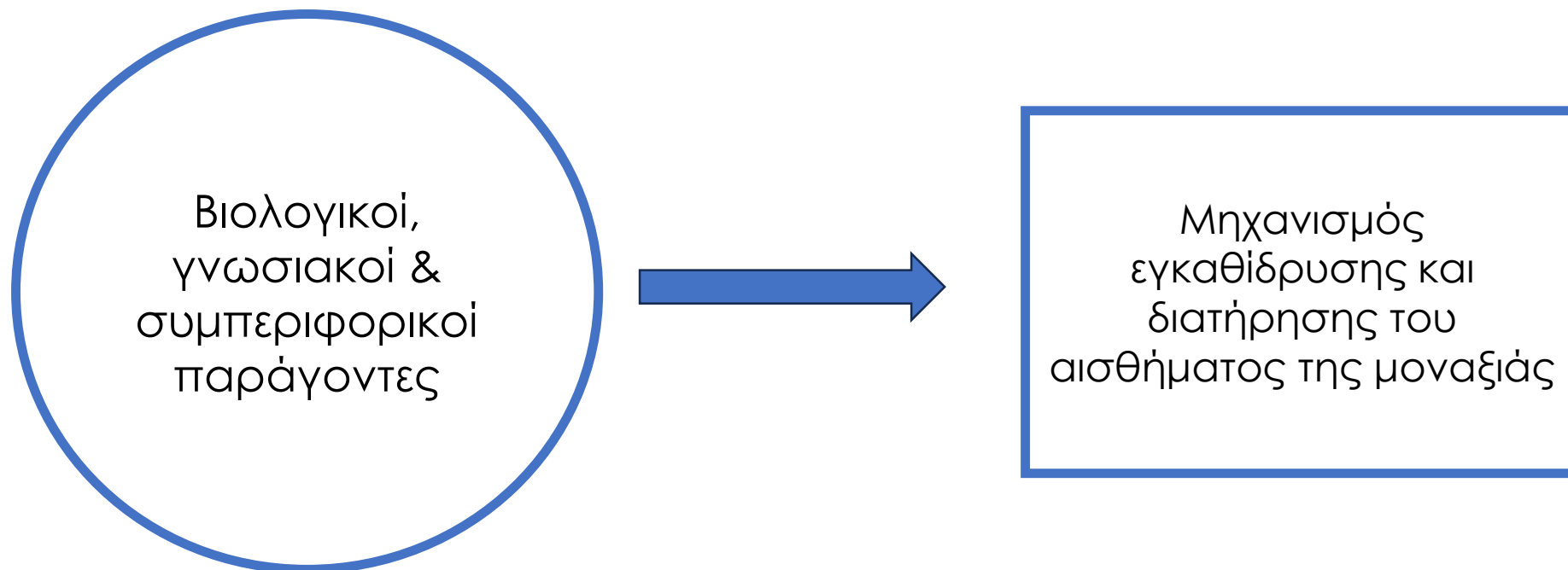
- **Αυξημένη συστολική αρτηριακή πίεση** (Hawkley et al., 2006; Hawkley et al., 2010)
- **Θνησιμότητα** (Shiovitz-Ezra & Ayalon, 2010; Luo et al., 2012; Victor & Bowling, 2012; Holt-Lunstad et al., 2015).

## • Ψυχική υγεία

- **Κατάθλιψη\*** (Cacioppo et al., 2006; Qualter et al., 2010; Vanhalst et al., 2013; Ladd & Ettekal, 2013; Ong, Uchino, & Wethington, 2016)
- **Κοινωνικό άγχος\*** (Lasgaard et al., 2011; Lim et al., 2016; O'Day et al., 2019; Maes et al., 2019)
- **Ψύχωση\*** (Michalska da Rocha et al., 2017; Badcock et al., 2015)
- **Alzheimer's** (Wilson et al., 2007)
- **Παρανοειδής ιδεασμός** (Lim et al., 2016)
- **Αυτοκτονικότητα** (Lasgaard, Goossens & Elklit, 2011; Chang et al., 2017; Stickey & Koyanagi, 2016; McClelland et al., 2020)
- **Γνωστική έκπτωση** (Tilvis et al., 2004; Gow et al., 2007; Donovan et al., 2017; Hajek & Konig, 2020)

\* Διαγνωστικός μηχανισμός

# Ατομικό προφίλ «μοναχικού ατόμου»



# Βιολογικοί παράγοντες

- **Διαταραγμένος ύπνος** (Hawkley, Preacher & Cacioppo, 2010; Harris et al., 2013; Hom et al., 2020)
- **Αυξημένη δραστηριότητα του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων** (Hawkley et al., 2012)
- **Υψηλά επίπεδα κορτιζόλης** (Steptoe et al., 2004; Pressman, Cohen & Miller, 2005)





# Γνωσιακοί παράγοντες

- **Αρνητικές προσδοκίες και αρνητικό νοητικό φίλτρο επεξεργασίας κοινωνικών πληροφοριών** (Duck, Pond & Leatham, 1994; Ernst & Cacioppo, 1999; Hawkley et al., 2003; Heinrich & Gullone, 2006; Hawkley & Cacioppo, 2009; Qualter et al., 2015; Maes et al., 2019)
- **Προκατάληψη και δέσμευση προσοχής σε αρνητικά κοινωνικά ερεθίσματα** (Cacioppo et al., 2009; Qualter et al., 2013)
- **Επαγρύπνηση για την ανίχνευση κοινωνικών απειλών** (Cacioppo, Balogh, & Cacioppo, 2015)
- **Απόδοση αποτυχίας και αρνητικών κοινωνικών γεγονότων σε εσωτερικούς, σταθερούς και μη-ελεγχόμενους παράγοντες** (Spitzberg & Hurt, 1987; Anderson et al., 1994; Prinstein & Giletta, 2016)
- **Δυσλειτουργικές γνωσιακές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος** (O'Day et al., 2019; Preece et al., 2021)
- **Δυσπιστία** (Rotenberg, 1994; Hawkley et al., 2003)
- **Χαμηλή αυτό-εκτίμηση** (Heinrich & Gullone, 2006; Creemers et al., 2012; Vanhalst et al., 2013)



# Συμπεριφορικοί παράγοντες

- **Ελλείματα στις κοινωνικές δεξιότητες** (Schinka et al. 2013; Cacioppo et al., 2000)
  - Δυσκολία να συστηθούν, να είναι φιλικοί, να κάνουν φίλους, να συμμετέχουν σε ομάδες, να διασκεδάσουν σε πάρτι, να παραδώσουν τον έλεγχο
- **Συμπεριφορική αποφυγή και παθητική αντιμετώπιση κοινωνικών καταστάσεων** (Cacioppo et al., 2000)
  - Δυσκολία να αναζητήση καθοδήγησης, βοήθειας, υποστήριξης
- **Εμπειρική αποφυγή** (experiential avoidance; Shi et al., 2016)
  - Καταστολή σκέψεων και συναισθημάτων
- **Δυσλειτουργικές συμπεριφορικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθήματος** (O'Day et al., 2019, Preece et al., 2021)
  - Υψηλή αναστολή στην έκφραση του συναισθήματος



# Μοντέλα που εξηγούν το χρόνιο αίσθημα μοναξιάς

**Μοντέλο  
υπερεπαγρύπνησης**  
(Hypervigilance Model;  
Cacioppo & Hawkley, 2009)

**Μοντέλο κινήτρου  
επανασύνδεσης**  
(Reaffiliation Motive – RAM;  
Qualter et al., 2015)

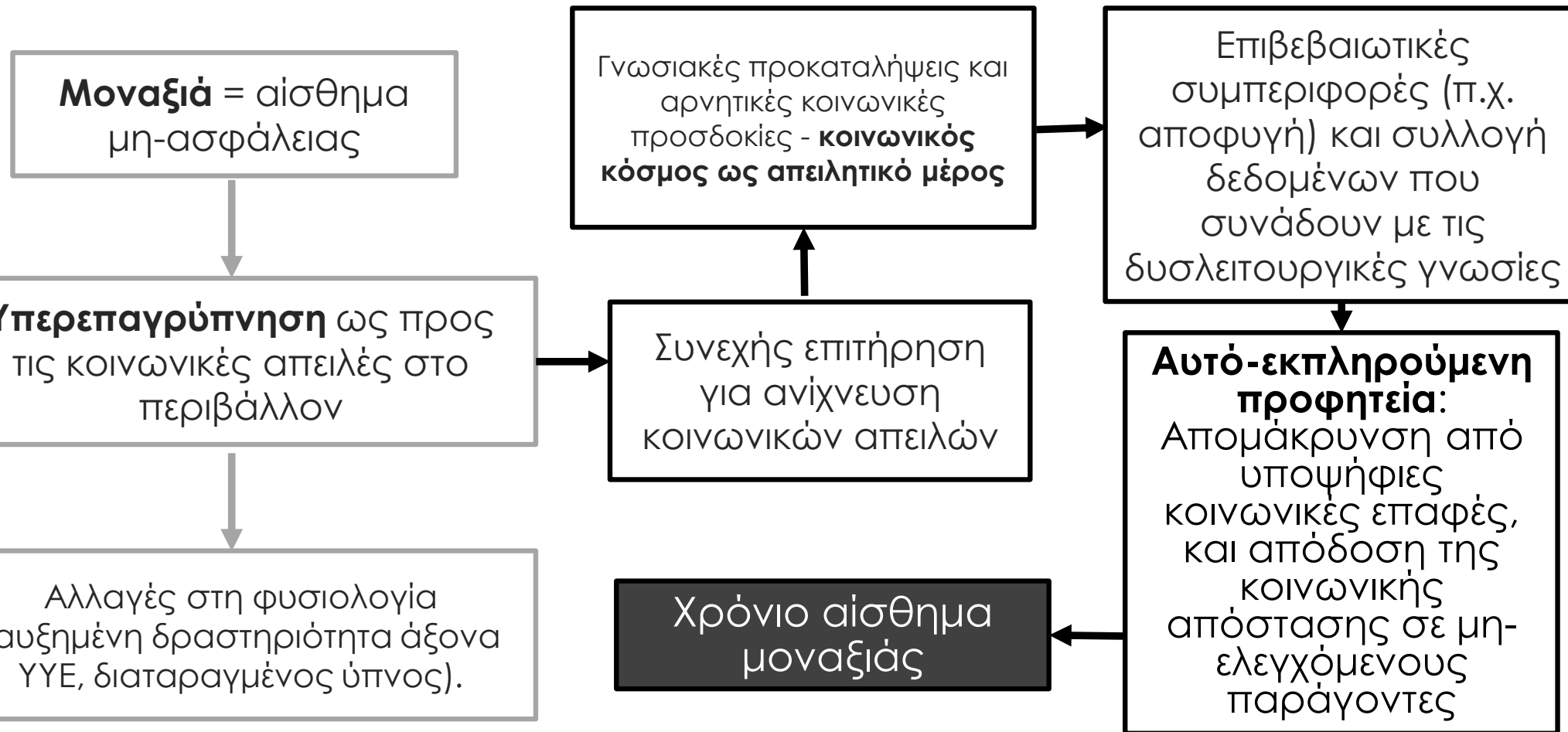
**ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ  
ΕΞΕΛΙΞΗΣ**



# Μοντέλα: Θεωρία της εξέλιξης

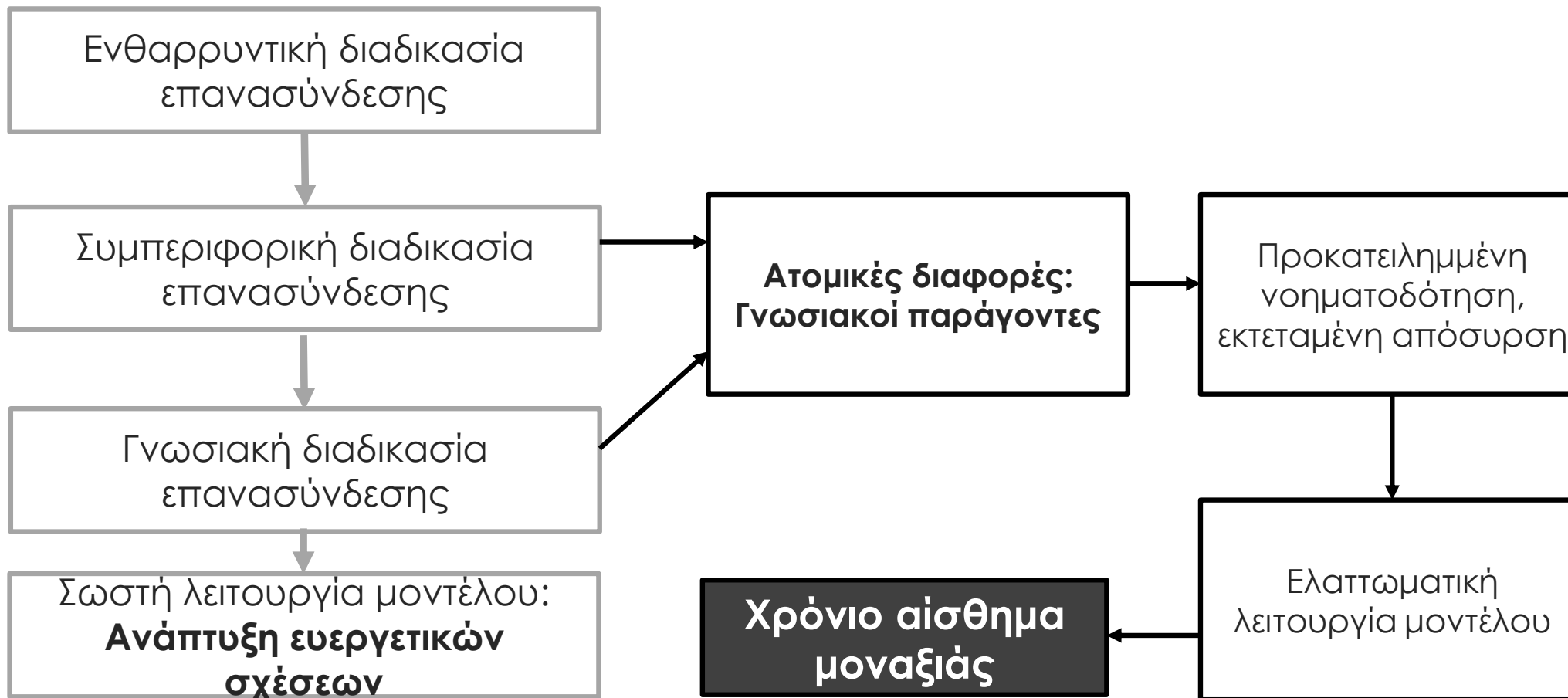
- Baurmeister και Leary (1995):
  - Ο άνθρωπος ως **κοινωνικό όν**
  - **Εσωτερικοί μηχανισμοί** – επιβράβευση κοινωνικής επαφής και τιμωρία κοινωνικής απομόνωσης
  - Ακάλυπτη η βαθιά ανάγκη του “**ανήκειν**”
  - Σήμα για τη **δημιουργία σύνδεσης**
  - Ενθάρρυνση ανάπτυξης και συντήρησης κοινωνικών σχέσεων
  - **Διευκόλυνση επιβίωσης**
- Η μοναξιά ως **κοινωνικός πόνος** με σκοπό την **κινητοποίηση** για επανασύνδεση και σύναψη κοινωνικών σχέσεων απαραίτητων για την **επιβίωση** των ανθρώπινων γονιδίων (Cacioppo, Cacioppo, & Boomsma, 2014)
- Η μοναξιά **δυσπροσαρμοστική** και **επικίνδυνη** αν παραμεληθεί και γίνει **μόνιμη**

# Μοντέλα: Μοντέλο Υπερεπαγρύπνησης (Cascioppo & Hawckley, 2009)





# Μοντέλα: Μοντέλο Κινήτρου Επανάσυνδεσης (Qualter et al., 2015)





## Παρέμβαση στο χρόνιο αίσθημα μοναξιάς: Ο ρόλος της Γνωσιακής – Συμπεριφοριστικής Θεραπείας

- Προτεινόμενη παρέμβαση: **Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Θεραπεία** (ΓΣΘ; Cacioppo & Hawkley, 2009; Hawkley & Cacioppo, 2010; Qualter et al., 2015; Cacioppo et al., 2015; Maes, Vanhalst & Qualter, 2019)
- ΓΣΘ:
  - Ανίχνευση και αμφισβήτηση αυτόματων αρνητικών σκέψεων προς τις κοινωνικές καταστάσεις, τον εαυτό και τους άλλους
  - Αναζήτηση πληροφοριών που τις διαψεύδουν
  - Μείωση γνωσιακών διαστρεβλώσεων (προκαταλήψεων)
  - Αναδόμηση δυσλειτουργικών γνωσιών
- Μοντέλα (Cacioppo & Hawkley, 2009; Qualter et al., 2015):
  - Έμφαση στον ρόλο των **γνωσιακών παραγόντων** στην έναρξη και τη διατήρηση της μοναξιάς

# Παρέμβαση ΓΣΘ

- Masi et al. (2011)

- Μετά-ανάλυση
- 50 έρευνες – παρεμβάσεις που στόχευαν στη μείωση της μοναξιάς
- Τέσσερις κατηγορίες: 1) κοινωνικές δεξιότητες, 2) ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης 3) κοινωνική πρόσβαση 4) κοινωνική γνωσιακή εκμάθηση
- Παρεμβάσεις που στόχευαν στις δυσλειτουργικές γνωσίες: **Μεγαλύτερες μειώσεις στο αίσθημα της μοναξιάς**

- Smith et al. (2021)

- Τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή
- Αξιολόγηση ΓΣΘ παρέμβασης για το άγχος και την κατάθλιψη
- 62 άτομα, από 60 έως 84 ετών
- Ομαδική ΓΣΘ για 12 εβδομάδες (12 δίωρες συνεδρίες)
- Ομάδα ελέγχου (λίστα αναμονής)
- Αποτελέσματα:
  - **Σημαντική μείωση επιπέδων μοναξιάς** διατηρήθηκε μέχρι την επανεξέταση (τρεις μήνες αργότερα)
  - Βασικά στοιχεία παρέμβασης: **γνωσιακή αναδόμηση, η συμπεριφορική κινητοποίηση, προγραμματισμός δραστηριοτήτων, σταδιακή έκθεση**



# Παρέμβαση: Πρωτόκολλα ΓΣΘ για την αντιμετώπιση της μοναξιάς

- ΓΣΘ παρέμβαση χαμηλής-έντασης (low-intensity CBT; Yarvis, Radmanabhanunni & Chipps, 2019)
  - Στόχος η μείωση των δυσλειτουργικών γνωσιών (σύντομη μορφή Ερωτηματολογίου Σχημάτων του Young - YSQ-S3)
  - Διάρκεια τριών μηνών μέσω εφαρμογής κοινωνικής δικτύωσης (WhatsApp)
  - 32 ηλικιωμένα άτομα από 61 έως 87 ετών
- Αποτελέσματα:
  - **Μείωση δυσλειτουργικών γνωσιών και επιπέδων μοναξιάς**
  - Γνωσιακά σχήματα: **Κοινωνική Απομόνωση & Συναισθηματική Στέρση**



# Παρέμβαση: Πρωτόκολλα ΓΣΘ

- Käll et al. (2020a):
  - Πρόγραμμα βασισμένο στην τεχνολογία
  - Στόχος: μείωση της μοναξιάς μέσω της μείωσης δυσλειτουργικών γνωσιών και μοτίβων αποφυγής
- Περιγραφή προγράμματος:
  - 1η ενότητα: λειτουργική ανάλυση της συμπεριφοράς
  - 2η – 4η ενότητα: γνωσιακή αναδόμηση και συμπεριφορικά πειράματα
  - 5η – 7η ενότητα: συμπεριφορική αλλαγή μέσω της συμπεριφορικής ενεργοποίησης (κοινωνικές καταστάσεις, ποιότητα κοινωνικών σχέσεων, αναζήτηση βοήθειας, έκφραση ευαλωτότητας)
  - 8η ενότητα: πρόληψη υποτροπής



## Παρέμβαση: Πρωτόκολλα ΓΣΘ

- Käll et al. (2020a):

- 73 συμμετέχοντες, >18 ετών
- Αποτελέσματα:
  - Μείωση στον χρόνο που ένιωθαν μόνοι
  - Αύξηση επιπέδων ποιότητας ζωής
  - Μείωση συμπτωμάτων κοινωνικού άγχους

- Käll et al. (2020b):

- Επαναξιολόγηση
- Αποτελέσματα\*:
  - Σημαντική μείωση της μοναξιάς 2 χρόνια αργότερα
  - Υψηλότερη ποιότητα ζωής
  - Μειωμένα συμπτώματα κοινωνικού άγχους

\*Καμία από τις ΓΣ τεχνικές δε συσχετίστηκε σημαντικά με την αλλαγή που σημειώθηκε



# Συζήτηση: Μελλοντικές προτάσεις

- Δημιουργία πρωτοκόλλων ΓΣΘ:
  - Ατομική και εξατομικευμένη πρόσωπο-με-πρόσωπο θεραπεία
  - Στόχος αποκλειστικά η μείωση της μοναξιάς
  - Γνωσιακές τεχνικές – αναγνώριση γνωσιακών διαστρεβλώσεων και γνωσιακή αναδόμηση
  - Συμπεριφορικές τεχνικές – προγραμματισμός κοινωνικών δραστηριοτήτων, έκθεση σε κοινωνικές καταστάσεις
  - Έμφαση στην αναγνώριση, έκφραση και λειτουργική ρύθμιση των συναισθημάτων με σκοπό την σύναψη σχέσεων εγγύτητας και τη βελτίωση υπάρχουσών σχέσεων



# Βιβλιογραφία

- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and aging, 21*(1), 140.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences, 13*(10), 447-454.
- Cacioppo, S., Balogh, S., & Cacioppo, J. T. (2015). Implicit attention to negative social, in contrast to nonsocial, words in the Stroop task differs between individuals high and low in loneliness: evidence from event-related brain microstates. *Cortex, 70*, 213-233.
- Hajek, A., & König, H. H. (2020). Which factors contribute to loneliness among older Europeans? Findings from the survey of health, ageing and retirement in Europe: determinants of loneliness. *Archives of gerontology and geriatrics, 89*, 104080.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine, 40*(2), 218-227.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science, 10*(2), 227-237.
- Hom, M. A., Chu, C., Rogers, M. L., & Joiner, T. E. (2020). A meta-analysis of the relationship between sleep problems and loneliness. *Clinical Psychological Science, 8*(5), 799-824.
- Jarvis, M. A., Padmanabhanunni, A., & Chipps, J. (2019). An evaluation of a low-intensity cognitive behavioral therapy mHealth-supported intervention to reduce loneliness in older people. *International journal of environmental research and public health, 16*(7), 1305.
- Käll, A., Jägholm, S., Hesser, H., Andersson, F., Mathaldi, A., Norkvist, B. T., Shafran, R., & Andersson, G. (2020a). Internet-based cognitive behavior therapy for loneliness: a pilot randomized controlled trial. *Behavior therapy, 51*(1), 54-68.
- Käll, A., Backlund, U., Shafran, R., & Andersson, G. (2020b). Lonesome no more? A two-year follow-up of internet-administered cognitive behavioral therapy for loneliness. *Internet interventions, 19*, 100301.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of abnormal psychology, 125*(5), 620.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 250-264.
- Smith, R., Wuthrich, V., Johnco, C., & Belcher, J. (2021). Effect of group cognitive behavioural therapy on loneliness in a community sample of older adults: a secondary analysis of a randomized controlled trial. *Clinical Gerontologist, 44*(4), 439-449.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation.



Σας ευχαριστώ!  
dankaratza@gmail.com