

# 7<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών

## Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία και Θεραπείες του ‘Τρίτου’ κύματος : θεωρία και εφαρμογές μίας βασισμένης στις διεργασίες Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (Process Based CBT / PB-CBT)

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΥΤΑ

ΕΠΟΠΤΡΙΑ: ΜΥΡΤΩ ΛΕΜΟΝΟΥΔΗ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

# Κυρίαρχο Μοντέλο Ψυχικών Διαταραχών

- ▶ Βασισμένο στο DSM → Βιοψυχιατρικό μοντέλο λανθανουσών ασθενειών (latent disease model)
- ▶ Τεκμηρίωση θεραπευτικών προσεγγίσεων → Πρωτόκολλα για ψυχολογικά σύνδρομα



- 1) Ανάπτυξη Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας
- 2) Πλήθος δεδομένων για τις θεραπευτικές παρεμβάσεις
- 3) Κατανόηση Ψυχοπαθολογίας

# Περιορισμοί Υπάρχοντος Μοντέλου

- ▶ Δεν έχει ανακαλυφθεί η ύπαρξη συγκεκριμένων γονιδίων, υπεύθυνων για την εμφάνιση ψυχοπαθολογίας
- ▶ Μείωση ποσοστού ασθενών που χρησιμοποιούν τις ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, ως το μοναδικό μέσο θεραπείας
- ▶ Αύξηση της χρήσης φαρμακευτικής αγωγής
- ▶ Έλλειψη ενδιαφέροντος για τον ρόλο φυσιολογικών ψυχολογικών διεργασιών
- ▶ Αλληλοεπικάλυψη πρωτοκόλλων και αδυναμία εντοπισμού μηχανισμών αλλαγής
- ▶ Συννοσηρότητα
- ▶ Ετερογένεια



Ανάπτυξη δια-διαγνωστικών παρεμβάσεων που επικεντρώνονται σε αιτιολογικές διεργασίες

# Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία Βασισμένη στις Διεργασίες (ΓΣΘ-ΒΔ)

- ▶ Βασίζεται σε έννοιες και αρχές των θεραπειών 'τρίτης γενιάς'
- ▶ Ιδεογραφική προσέγγιση με έμφαση σε δια-διαγνωστικά κριτήρια στην διατύπωση περίπτωσης και την παρέμβαση
- ▶ Έμφαση στην συνεχή συλλογή δεδομένων
- ▶ Εστίαση σε μηχανισμούς αλλαγής
- ▶ Ενσωμάτωση βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων σε δομικά μοντέλα
- ▶ Προσέγγιση της δικτυακής επιστήμης : Τα ψυχολογικά προβλήματα οφείλονται σε πολλά υπό-προβλήματα (nodes), τα οποία συνδέονται όπως οι κόμβοι σε ένα δίκτυο (nodes in a network)
- ▶ Στοχεύει στην ψυχολογική ευελιξία

Ορισμός: Η χρήση συγκεκριμένων ερευνητικά τεκμηριωμένων διεργασιών που συνδέονται με ερευνητικά τεκμηριωμένες διαδικασίες, μέσα σε ένα πλαίσιο, που έχει ως στόχο να επιλύσει τα προβλήματα και να προωθήσει την ευημερία των ανθρώπων.

# Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία Βασισμένη στις Διεργασίες (ΓΣΘ-ΒΔ) II

Ποιές είναι οι βασικές βιοψυχοκοινωνικές διεργασίες που πρέπει να στοχευθούν σε ένα συγκεκριμένο άνθρωπο, με τον συγκεκριμένο σκοπό, σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και με ποιον τρόπο αυτές μπορούν να τροποποιηθούν αποδοτικά και αποτελεσματικά;

## Θεραπευτικές διαδικασίες:

- ▶ Τεχνικές ή οι μέθοδοι που χρησιμοποιούν οι θεραπευτές, προκειμένου να επιτύχουν τους θεραπευτικούς τους στόχους.

## Θεραπευτικές Διεργασίες:

- ▶ Οι υποκείμενοι μηχανισμοί αλλαγής
- ▶ Ένα σύνολο δυναμικών, προοδευτικά εξελισσόμενων και πολύ-επίπεδων αλλαγών που με βάση την θεωρία, διενεργούνται σε ένα πλαίσιο που είναι εμπειρικά τεκμηριωμένο
- ▶ Ακολουθούν μία κυκλική πορεία και περιλαμβάνουν κύκλους ανατροφοδότησης και μη γραμμικές αλλαγές
- ▶ Προοδευτική εξέλιξη στο χρόνο που μακροπρόθεσμα οδηγεί στο επιθυμητό αποτέλεσμα, διαμορφώνοντας ένα πολύ-επίπεδο σύστημα θεραπευτικών διεργασιών, οι οποίες υπεισέρχονται και αλληλοδιαπλέκονται μέσα σε άλλες

MODERATORS / HISTORY

FUSION

MEANING

EXPERIENTIAL AVOIDANCE



# Φιλοσοφικό Πλαίσιο

## Λειτουργική Πλαισιοκρατία

- ▶ Πλαίσιο: Οτιδήποτε μπορεί να επηρεάσει την συμπεριφορά π.χ. συναισθήματα, διάθεση, σκέψη
- ▶ Κάθε ψυχολογικό γεγονός ερμηνεύεται ως συνεχής πράξη αδιαχώριστη από το σημερινό και ιστορικό πλαίσιο
- ▶ Για την ανάλυση μια συμπεριφοράς, πρέπει να ληφθεί υπόψη το πλαίσιο στο οποίο εμφανίζεται



## Γνωστικό Μοντέλο

- ▶ Η έκδηλη συμπεριφορά είναι απόρροια των νοητικών μηχανισμών
- ▶ Για την ανάλυση της συμπεριφοράς πρέπει ληφθούν υπόψη οι γνωστικές διεργασίες και ο τρόπος που επεξεργάζονται οι εισερχόμενες πληροφορίες.

Προκειμένου να γίνει εφικτός ο συγκερασμός τους, είναι απαραίτητο τα γνωστικά φαινόμενα να αντιλαμβάνονται ως περίπλοκες σχέσεις μεταξύ περιβάλλοντος και συμπεριφοράς, που διαμεσολαβούνται από περίπλοκες επεξεργασίες πληροφοριών.

# Φιλοσοφία της Επιστήμης

Βασίζεται στην Θεωρία της Εξέλιξης και συνοψίζεται σε 6 αρχές

## **1) Μεταβολή:**

- ▶ Ανίχνευση δυσλειτουργικών και λειτουργικών σκέψεων, συναισθημάτων και μη ευέλικτων συμπεριφορών
- ▶ Αντικατάσταση των δυσλειτουργικών διεργασιών

## **2) Επιλογή:**

- ▶ Υιοθέτηση μοτίβων σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών που οδηγούν σε επιθυμητή κατεύθυνση
- ▶ Διακοπή δυσλειτουργικών μοτίβων

## **3) Διατήρηση:**

- ▶ Χρήση στρατηγικών για να χτιστούν νέα πρότυπα συμπεριφοράς, με στόχο την διατήρηση των λειτουργικών διεργασιών

# Φιλοσοφία της Επιστήμης II

## **4) Πλαίσιο:**

- ▶ Το πλαίσιο καθορίζει ποιες επιλογές θα επιλεγθούν.
- ▶ Για την διατήρηση των επιλογών πρέπει να επιλεγθεί ένα συγκεκριμένο πλαίσιο ή να διαμορφωθεί το υπάρχον.

## **5) Πολύ-Διαστασιακή Επιλογή:**

- ▶ Ανεύρεση διεργασιών αλλαγής που μπορούν να εντοπιστούν σε έξι διαστάσεις: 1) Κίνητρο, 2) Έκδηλη Συμπεριφορά, 3) Αίσθηση Εαυτού, 4) Προσοχή, 5) Νόηση, 6) Θυμικό.

## **6) Πολύ-επίπεδη επιλογή**

- ▶ Η φυσική επιλογή λαμβάνει χώρα ταυτόχρονα σε πολλά επίπεδα που αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους.
- ▶ Οι οργανικές λειτουργίες, το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο δύνανται να επηρεάσουν τις επιλογές του



# Κλινικές Εφαρμογές

## ▶ **Μείωση των ονομαζόμενων θεραπειών**

- Έμφαση στην σύνδεση συγκεκριμένων διαδικασιών με τις διεργασίες αλλαγής.
- Οι ονομαζόμενες θεραπείες θα χρησιμοποιούνται ως όροι που θα περιγράφουν τις στρατηγικές για την εφαρμογή της νέας προσέγγισης.

## ▶ **Προσβασιμότητα στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας**

- Μείωση πρωτοκόλλων, για κάθε διαγνωστική κατηγορία, που περιορίζουν την πρόσβαση.
- Εκπαίδευση ειδικών υγείας σε συγκεκριμένες διαδικασίες που στοχεύουν τους μηχανισμούς αλλαγής.

## ▶ **Ανάπτυξη ελέγξιμων μοντέλων**

- Θεωρητικά μοντέλα που θα μπορούν να συνδέσουν τις διεργασίες αλλαγής με τις διαδικασίες που χρησιμοποιούν

# Κλινικές Εφαρμογές II

## ▶ **Ανάπτυξη μοντέλων για τις μεταβλητές διαμεσολάβησης**

- Τα υπάρχοντα μοντέλα περιορίζονται σε απλό μοντέλο εισαγωγής-εξαγωγής, με περιορισμένο αριθμό μεταβλητών, που μένουν σταθερές με την πάροδο του χρόνου

## **ΑΝΤΙΘΕΤΩΣ**

Οι μεταβλητές σχηματίζουν περίπλοκα και δυναμικά μοντέλα που αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου

## ▶ **Ανάπτυξη νέων διαγνωστικών εργαλείων και μεθόδων**

- Κατηγοριοποίηση με βάση τους μηχανισμούς αλλαγής

## ▶ **Εστίαση σε ιδεογραφικές προσεγγίσεις**

- Προκειμένου να εντοπιστούν οι λόγοι που ένα συγκεκριμένο ψυχολογικό πρόβλημα συντηρείται, καθώς και τις διεργασίες που πρέπει να στοχευθούν, απαιτείται η συνεχής ανάλυση των δεδομένων στο πλαίσιο του κάθε ασθενή ξεχωριστά.

# Κλινικές Εφαρμογές III

## ▶ Έμφαση στο Πλαίσιο

- Για να υπάρξει μεταβολή σε μια εξαρτημένη μεταβλητή, είναι απαραίτητο να αλλάξει το πλαίσιο στο οποίο εκδηλώνεται.
- Για να ανιχνευθούν τα συστατικά των παρεμβάσεων που αλλάζουν τις εκάστοτε διεργασίες, πρέπει να προσδιοριστεί η σχέση μεταξύ των διεργασιών αλλαγής με τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για τον χειρισμό τους.

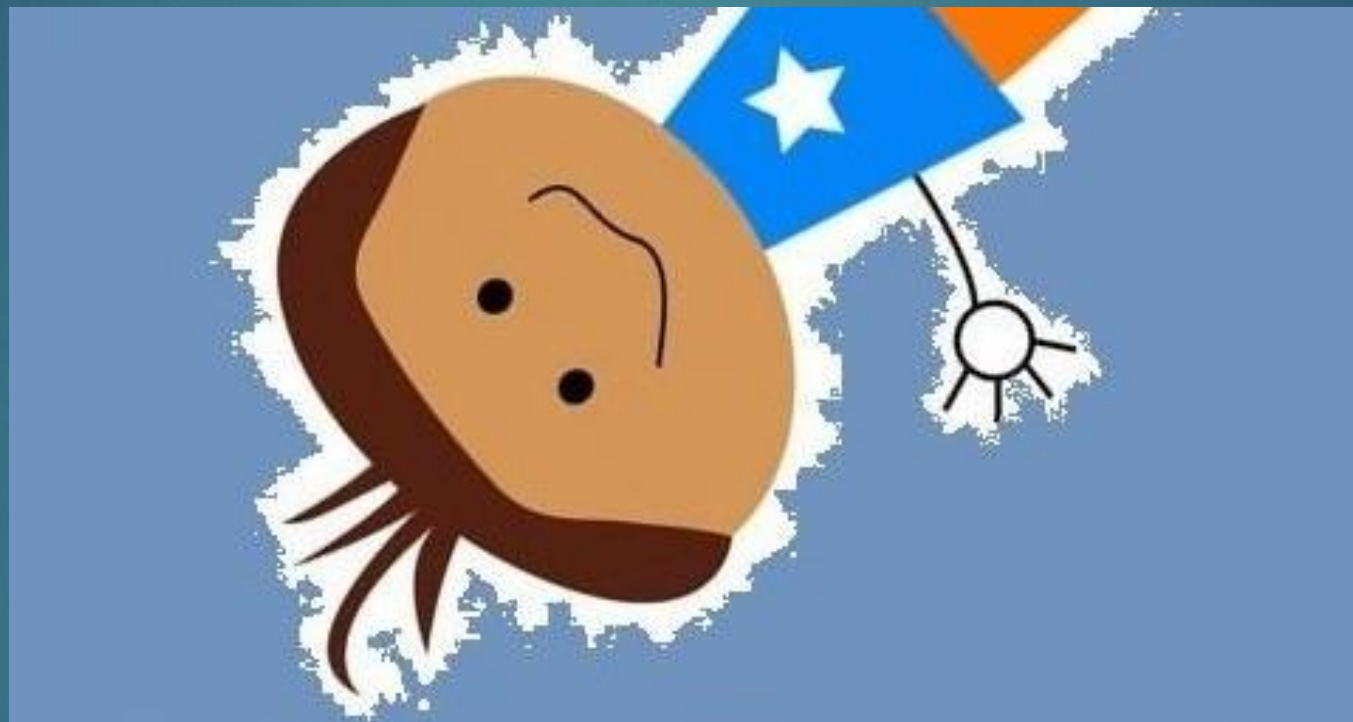
## ▶ Νέα εκπαιδευτικά προγράμματα και μορφές θεραπείας

- Ευέλικτα προγράμματα, με στόχο την αναγνώριση και τον χειρισμό των διεργασιών αλλαγής.
- Μορφές θεραπειών, βασισμένες στην τεχνολογία, που έχουν εφαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια και διευκολύνουν την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας.

# Συμπεράσματα

## Η ΓΣΘ-ΒΔ:

- ▶ Αποτελεί ένα μετά-μοντέλο με στόχο να δημιουργήσει μια κοινή βάση, πάνω στην οποία θα μπορούσαν να βασιστεί οποιαδήποτε θεραπευτική προσέγγιση και ΔΕΝ είναι μια νέα μορφή θεραπείας
- ▶ Ιδεογραφική προσέγγιση, που στοχεύει στην συνεχιζόμενη συλλογή δεδομένων στο πλαίσιο του ατόμου
- ▶ Βασίζεται στις αρχές της Θεωρίας της Εξέλιξης
- ▶ Υιοθετεί την προσέγγιση της δικτυακής επιστήμης
- ▶ Εστιάζει σε όλες τις διαστάσεις που μπορεί να ανευρεθούν οι μηχανισμοί αλλαγής



Ευχαριστώ για την προσοχή σας!