

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΕ
ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΓΧΟΥΣ
ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

Ε. Μ. ΜΙΤΕΛΛΑ, Γ. ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΈΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Κωδικός ΤΘΕ: 2000

Όνομα: Δήμητρα

Πληροφορίες: 63 ετών, συνταξιούχος ιδ. υπάλληλος, χήρα, μητέρα (δυο κόρες), γιαγιά, μένει μόνη, καλή οικονομική κατάσταση.

1.0 ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ-ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Η Δήμητρα εμφανίστηκε στην πρώτη συνεδρία περιποιημένη και ντυμένη κατάλληλα για την ηλικία της. Φαινόταν ευδιάθετη, ωστόσο έδειχνε σημάδια άγχους και αγωνίας. Ήταν σε εγρήγορση, προσανατολισμένη ως προς το χρόνο και το χώρο και αρκετά ενήμερη για το ΙΕΘΣ. Η θεραπευόμενη έκανε προσπάθεια να είναι ειλικρινής, κατανοητή και ήταν συνεργάσιμη προς τη θεραπεύτρια. Δεν υπήρξαν ενδείξεις διαταραχής της σκέψης, της μνήμης ή νοητικών ελλειμμάτων. Η θεραπευόμενη έχει προβλήματα ακοής και χρειαζόταν να μιλάει η θεραπεύτρια σε δυνατό τόνο για να ακούει.

2.0 ΛΌΓΟΙ ΠΡΟΣΈΛΕΥΣΗΣ

- Δεν μπορεί πλέον να διαχειριστεί το άγχος της και την επιβαρύνει πολύ.
- Το άγχος αυτό της προκαλεί κακή διάθεση και αισθάνεται ότι δεν παίρνει ευχαρίστηση από την καθημερινότητά της.
- Δυσφορία λόγω της σωματοποίησης του άγχους (αίσθηση κόμπου στο λαιμό, ζαλάδες, ναυτίες).

3.0 ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- **Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή (Με μέτρια εναισθησία):** Υπάρχουν ιδεοληψίες και χρονοβόροι καταναγκασμοί που προκαλούν κλινικά σημαντική έκπτωση στη λειτουργικότητα και έντονη υποκειμενική δυσφορία. Η διαταραχή δεν εξηγείται καλύτερα από τα συμπτώματα άλλης ψυχικής διαταραχής και δεν οφείλεται στις φυσιολογικές δράσεις μιας ουσίας ή άλλης σωματικής κατάστασης.
- **Διαταραχή Άγχους Ασθένειας:** Υπάρχει ενασχόληση με την ιδέα ότι έχει μια σοβαρή ασθένεια ενώ τα σωματικά συμπτώματα απουσιάζουν. Έχει υψηλό επίπεδο άγχους για την υγεία και συμπεριφορές που σχετίζονται με αυτήν όπως ελέγχους στο σώμα για σημάδια της ασθένειας για περισσότερους από 6 μήνες. Η ενασχόληση που σχετίζεται με την ασθένεια δεν εξηγείται καλύτερα από άλλη ψυχική διαταραχή.
- **Δε δόθηκε επιπρόσθετη διάγνωση για τα σωματικά ενοχλήματα,** λόγω του ότι δεν επαρκούσαν τα συμπτώματα για διάγνωση Διαταραχής Πανικού. Τα σωματικά συμπτώματα υπήρχαν κυρίως στο μέλος του σώματος για το οποίο η Δήμητρα είχε σκέψεις ότι νοσεί (Διαταραχή Άγχους Ασθένειας) π.χ. σκέψεις για καρκίνο στον εγκέφαλο τότε η Δήμητρα μπορεί να είχε πονοκεφάλους και ζαλάδες

3.1 ΔΙΑΦΟΡΙΚΉ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- **Σχιζοφρένεια:** Η Δήμητρα αναγνωρίζει το παράλογο των ιδεοληψιών και των καταναγκασμών της.
- **Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες:** Έχει βιώσει τραυματικά γεγονότα αλλά δεν πληρεί κριτήρια, δεν υπάρχουν αναβιώσεις, και το άγχος δεν περιορίζεται μόνο στο κίνδυνο να συμβεί κάποιο ατύχημα ή να πάθει ξανά καρκίνο του μαστού. Επίσης υπάρχουν καταναγκασμοί για ανακούφιση του άγχους και ιδεοληψίες.
- **Σωματοδυσμορφική Διαταραχή:** Κάνει ελέγχους στο σώμα όχι για εύρεση ατελειών, αλλά για την ανίχνευση ενδείξεων ασθένειας. Εξηγείται καλύτερα από τη Διαταραχή Άγχους Ασθένειας.
- **Ειδική φοβία:** Δεν αποφεύγει συγκεκριμένες καταστάσεις και δεν φοβάται μια συγκεκριμένη ασθένεια αλλά συνολικά τις σοβαρές ασθένειες και το επικείμενο κακό. Δεν έχει συμπτώματα μόνο κατά την έκθεση σε φοβικό ερέθισμα αλλά και στην απουσία ερεθισμάτων.
- **Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας:** Είναι σύντονη με το εγώ ενώ εδώ είναι δύστονη. Καταναγκασμοί και παρουσία ιδεοληψιών.
- **Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή:** Έχει άγχος για πράγματα που δεν έχουν ρεαλιστική πιθανότητα να συμβούν (ιδεοληψίες), μαγική σκέψη και κάνει καταναγκασμούς για αγχώλυση.

- Καταθλιπτική Διαταραχή: Δεν πληρεί κριτήρια, η λήψη ευχαρίστησης μειώνεται μόνο κατά την παρουσία ιδεοληψιών και καταναγκασμών και αποτελεί μέρος της δυσφορίας της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής και της Διαταραχής Άγχους Ασθένειας.
- Διαταραχή πανικού: Έχει σωματοποίηση του άγχους αλλά τα συμπτώματα αλλάζουν με βάση την ασθένεια που πιστεύει κάθε φορά ότι έχει, έχουν μεγάλη διάρκεια και δεν έχει ποτέ παρόντα 4 συμπτώματα μαζί. Εξηγούνται καλύτερα από τη Διαταραχή Άγχους Ασθένειας.
- Διαταραχή Σωματικών Συμπτωμάτων: Η Δήμητρα δεν πάσχει πια από καρκίνο του μαστού και η εκφύλιση ωχράς κηλίδας δεν έχει συμπτώματα στο παρόν, δεν υπάρχει σωματική ενόχληση και διατάραξη της καθημερινής ζωής. Επίσης δεν υπάρχει βεβαιότητα για το αν θα υπάρξουν συμπτώματα στο μέλλον. Η Δήμητρα φοβάται για το τι θα συμβεί αν τελικά υπάρξουν τα συμπτώματα, δηλαδή αν μείνει τυφλή (δεν συμβαίνει σε όλους τους ασθενείς με εκφύλιση ωχράς κηλίδας), πράγμα που αποτελεί μέρος της Διαταραχής Άγχους Ασθένειας. Επίσης η Δήμητρα φοβάται πληθώρα ασθενειών από τις οποίες δεν έχει νοσήσει ποτέ στο παρελθόν εκτός από τον καρκίνο και την εκφύλιση ωχράς κηλίδας.

3.2 ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ

- BAI: 42 Έντονο Άγχος
- BDI: 16 Ελαφρότατη Κατάθλιψη
- CES-D: 42 Βαριά Κατάθλιψη
- SCL-90-R: ΓΔΣ 1,61 (T=65), ΣΘΣ 53 (T=57), ΔΣΘΣ 2,74 (T= 72)
 >60 Διαπροσωπική ευαισθησία (61), Κατάθλιψη (69)
 >70 Ψυχαναγκαστικότητα (82), Άγχος (81)

Σύνδεση ευρημάτων με τη διάγνωση: Οι ανυψώσεις στις υποκλίμακες της ψυχαναγκαστικότητας και τους άγχους στο SCL-90-R είναι κρίνονται συμβατές με τις διαγνώσεις που τέθηκαν, όπως και το υψηλό σκορ στο BAI. Η μερική ανύψωση της υποκλίμακας της κατάθλιψης κρίθηκε ότι αποτελεί δευτερογενή δυσφορία στο έδαφος των κυρίων διαγνώσεων. Η μερική ανύψωση στη διαπροσωπική ευαισθησία συνάδει με τα προβλήματα που αναφέρει η Δήμητρα στις σχέσεις με τους οικείους της.

3.3 ΆΛΛΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ - ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

- Thought-Action Fusion Scale (TAF Scale) - Στα ελληνικά: Κλίμακα Γνωσιακής Διαστρέβλωσης Προσαρμογή: Μ. Κωστοπούλου
- Yale Brown Obsessive Compulsive Scale (Y-BOCS)

4.0 ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Για το μοντέλο της ΓΣΘ.
- Για την Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (εστίαση στο πως λειτουργούν οι καταναγκασμοί, φαύλος κύκλος του καταναγκασμού, τι είναι η ιδεοληψία, ποια είναι η λειτουργία των σκέψεων – η αξιολόγηση της σημασίας των σκέψεων, Ο ρόλος της εξουδετέρωσης, διαφοροποίηση ανάμεσα σε πεποιθήσεις και εμβόλιμες σκέψεις, ο ρόλος της αποφυγής, του καταναγκασμού και της εξουδετέρωσης, ο ρόλος των γνωσιακών διαστρεβλώσεων – χορήγηση λίστας με τις γνωσιακές διαστρεβλώσεις και παραδείγματα, εκπαίδευση στις πρωτογενείς και δευτερογενείς διαστρεβλώσεις, στον φαύλο κύκλο της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής).
- Για τη Διαταραχή Άγχους Ασθένειας (εστίαση στο φαύλος κύκλο ελέγχου και επανελέγχου των σωματικών συμπτωμάτων, στην υπερευαισθησία στις φυσιολογικές αισθήσεις του σώματος, στο τι σημαίνει υγεία και ασθένεια – είμαστε ποτέ εντελώς υγιείς; - συνεχές υγείας και ασθένειας).
- Για το πώς η συναισθηματική διέγερση μπορεί να προκαλεί σωματικά ενοχλήματα.

5.0 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. «Να αντέχω να μην ξέρω τι κακό θα φέρει το μέλλον».
2. «Να μην φοβάμαι κάθε μέρα ότι πάσχω από κάποια σοβαρή ασθένεια εγώ ή κάποιο μέλος της οικογένειάς μου».
3. «Να αισθάνομαι ότι αν συμβεί κάτι κακό σε εμένα ή την οικογένειά μου θα καταφέρω να το αντιμετωπίσω».
4. «Να μην φοβάμαι διαρκώς ότι θα συμβούν ξαφνικά πολύ άσχημα πράγματα».
5. «Να μην αισθάνομαι την ανάγκη να έχω τον έλεγχο σε όλα προκειμένου να αποτρέψω τα άσχημα που πρόκειται να συμβούν».
6. «Να μην αισθάνομαι υπεύθυνη για όλα τα άσχημα που μπορεί να συμβούν σε εμένα ή στους συγγενείς μου».
7. «Να μην αφιερώνω τόσο χρόνο από την ημέρα μου σε καταναγκασμούς».

ΕΙΔΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ατομική θεραπεία - ΓΣΘ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

Εβδομαδιαία

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Παράλληλη Φαρμακοθεραπεία - Παρακολούθηση από Ψυχίατρο

- Ολαναζαπίνη (ozapex) 5 mg 0 1 1
- Σερτραλίνη (zoloft) 100 mg 1 1 0
- Αλπραζολάμη (xanax) 0,5 mg ½ ½ 1

6.0 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

6.1 ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Επαναλαμβανόμενες και ανεπιθύμητες σκέψεις που προκαλούν έντονο άγχος για θέματα που αφορούν την υγεία των συγγενών της.

- **Γνωσίες**

-Νοερή εικόνα -Μου πέφτει ένα χαπάκι στο πάτωμα, το μωρό το βρίσκει το τρώει και πεθαίνει.

-Θα πάθει κάτι το μωρό και θα είμαι εγώ υπεύθυνη.

-Αν ξεχαστώ και σταματήσω να το σκέφτομαι το κακό, θα συμβούν άσχημα πράγματα και δεν θα τα προλάβω.

-Σκέφτομαι τι θα κάνω αν όντως φάει χαπάκι.

- **Συμπεριφορές**

-Περιμένω 4 ώρες να δω αν το μωρό έχει ασυνήθιστα συμπτώματα για να καθησυχαστώ.

-Δε λέω σε κανένα τίποτα γιατί θα με αποπάρουν.

-Σκέφτομαι για ώρες τι θα πάθει το μωρό αν όντως έφαγε χαπάκι.

-Παρατάω τα πάντα και παρατηρώ συνέχεια το μωρό.

- **Πρόσφατα περιστατικά**

-Παίρνω τα χάπια μου το πρωί βλέπω ένα χαπάκι να πέφτει στο πάτωμα και το μαζεύω, έπειτα μου φέρνουν το μωρό για να το προσέξω.

Ανησυχία πως κάτι κακό μπορεί να συμβεί και να το έχει προκαλέσει εκείνη.

- **Γνωσίες**

-Νοερή εικόνα πλημμύρας του σπιτιού λόγω ανοιχτής βρύσης που ξεχνάει εκείνη.

-Θα προκαλέσω πλημμύρα και θα φταίω εγώ.

-Πρέπει να προσέχω περισσότερο

- **Συμπεριφορές**

-Ελέγχω τη βρύση 4 φορές αν είναι κλειστή.

- **Πρόσφατα περιστατικά**

-Φεύγω από το σπίτι.

Δυσκολίες στη σχέση με τους οικείους λόγω του ελέγχου που τους ασκεί προκειμένου να μην τους συμβεί κάτι κακό.

Παράδειγμα 1: Υπερεκτίμηση απειλής

- **Γνωσίες**

-Η κόρη μου αργεί γιατί έχει πάθει θανατηφόρο ατύχημα.

-Αν την πάρω τηλέφωνο και τη ρωτήσω αν είναι καλά θα τσαντιστεί.

- **Συμπεριφορές**

-Παίρνω τηλέφωνο βρίσκοντας μια δικαιολογία για να μην με αποπάρει και μαθαίνω αν είναι όλα καλά.

- **Πρόσφατα περιστατικά**

-Η κόρη μου αργεί να έρθει σπίτι μερικά λεπτά.

Παράδειγμα 2: Αυξημένο αίσθημα ευθύνης

- **Γνωσίες**

-Αυτά τα παπούτσια δεν είναι αρκετά καλά θα της χαλάσουν γρήγορα και θα τη χτυπήσουν.

-Πρέπει να κρατηθώ και να μην το πω, αλλά αν δεν το ξέρει πώς θα προσέχει.

-Θέλω να την προστατέψω, είμαι υπεύθυνη να της το πω γιατί εκείνη δεν το ξέρει.

- **Συμπεριφορές**

-Κοιτάω τι αρνητικό έχουν τα παπούτσια για να της επιστήσω τη προσοχή σε αυτό.

-Κρατιέμαι να μη πω κάτι αλλά τελικά το λέω κι ας θυμώσει.

- **Πρόσφατα περιστατικά**

-Η κόρη μου έρχεται στο σπίτι με καινούργια παπούτσια.

6.2 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΓΧΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

Επαναλαμβανόμενες και ανεπιθύμητες σκέψεις που προκαλούν έντονο άγχος για θέματα που αφορούν την υγεία της.

- **Γνωσίες**

- Ο πατέρας μου έμεινε τυφλός από εκφύλιση ωχράς κηλίδας τώρα που το έχω κι εγώ μπορεί να μείνω κι εγώ τυφλή.
- Πρέπει να είμαι προετοιμασμένη για το χειρότερο.
- Αν το σκέφτομαι συνέχεια θα είμαι έτοιμη όταν συμβεί δεν θα με πιάσει απροετοίμαστη
- Όποιος δεν σκέφτεται τα άσχημα, τα άσχημα του συμβαίνουν, όποιος τα έχει στο νου του τα αποφεύγει.

- **Συμπεριφορές**

- Αποφεύγω να βλέπω πληροφορίες για την ασθένεια.
- Σκέφτομαι πώς θα είναι όταν θα είμαι τυφλή και τι θα κάνω για να το αντιμετωπίσω

- **Πρόσφατα περιστατικά**

- Εξέταση στον οφθαλμίατρο.

Αμφισβητεί τη μνήμη της.

- **Γνωσίες**

- -Πρέπει να τσεκάρω πολλές φορές, δεν έχω καλή μνήμη.
- -Θα ξανασυμβεί πρέπει να προσέχω και να ελέγχω πιο πολύ.
- -Τι θα γίνει αν ξεχάσω τίποτα επικίνδυνο (πχ. Το φούρνο αναμμένο).

- **Συμπεριφορές**

- Μαζεύω το αντικείμενο και ξαναελέγχω αν το μάζεψα 3 φορές.

- **Πρόσφατα περιστατικά**

- Ξεχνάω ένα πιρούνι από το μεσημεριανό φαγητό στο τραπέζι.

6.3 ΔΥΣΦΟΡΙΑ ΠΡΟΚΑΛΟΥΜΕΝΗ ΑΠΟ ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΓΧΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

Σωματοποίηση του άγχους (αίσθηση κόμπου στο λαιμό, ζαλάδες, ναυτία).

Τα συμπτώματα δεν επαρκούν για διάγνωση Διαταραχής Πανικού και πλήττουν κυρίως το μέλος του σώματος για το οποίο η Δήμητρα έχει σκέψεις ότι νοσεί πχ. σκέψεις φόβου για καρκίνο στον εγκέφαλο - η Δήμητρα παραπονιέται για πονοκεφάλους και ζαλάδες .

Μειωμένη λήψη ευχαρίστησης από δραστηριότητες.

7.0 ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

7.1 ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Καταβολές

Μαθησιακό Ιστορικό

Η μητέρα της Δήμητρας καταστροφολογούσε και την επέκρινε διαρκώς για τις επιλογές της.

Η μητέρα της Δήμητρας ήταν πάντα αγχωτική και απαισιόδοξη.

Αντιμετώπιζαν οικονομικά προβλήματα και αναγκάστηκαν να μετακομίσουν στη Γερμανία ξαφνικά.

Οι γονείς της Δήμητρας ήταν αυστηροί και δεν υπήρχαν ιδιαίτερες εκδηλώσεις τρυφερότητας στο σπίτι.

Οι γονείς δούλευαν πολλές ώρες αφήνοντας τη Δήμητρα μόνη της στο σπίτι υπεύθυνη για όλα.

Ορόσημα

Αλκοολικός σύζυγος – δεν μοιράζονταν τις ευθύνες στο σπίτι

Αυτοκινητιστικό ατύχημα και θάνατος συζύγου.

Βασικές πεποιθήσεις

«Υπάρχει μία τέλεια λύση για κάθε πρόβλημα».

«Τα λάθη αν γίνουν θα έχουν καταστροφικές συνέπειες».

«Είμαι υπεύθυνη για όλα».

«Η σημασία και αποτελεσματικότητα των ιεροτελεστιών είναι μεγάλη».

«Το άγχος μου θα οδηγήσει σε σοβαρές και απειλητικές επιπτώσεις».

«Αν πάθω κάτι κακό δεν θα μπορέσω να το αντέξω».

Συντελεστικές πεποιθήσεις

Αν σκέφτομαι τα άσχημα πράγματα αυτά δεν θα συμβούν.

Για να το σκέφτομαι τόσο πολύ σημαίνει ότι είναι σημαντικό και άξιο μεγάλης προσοχής.

Δεν θα αντέξω το άγχος που μου προκαλούν οι σκέψεις αν δεν κάνω κάτι για να μειωθεί.

Είναι εφικτό το να έχει κανείς τον έλεγχο.

Το να μην κάνεις ποτέ λάθος είναι εφικτό.

Η συχνότητα και η δυσφορία που προκαλούν οι σκέψεις μπορεί να μειωθεί μόνο αν τις ελέγχω ακόμη περισσότερο.

Αν ελέγξεις κάτι πολλές φορές ξέρεις ότι έγινε σωστά.

Αν ανησυχώ για τους δικούς μου ανθρώπους συνέχεια θα προλάβω αν τους συμβεί κάτι κακό.

Αν χαλαρώσεις έστω και λίγο το κακό θα σε βρει.

Αντισταθμιστικές στρατηγικές

Σκέφτομαι όλα τα αρνητικά που μπορεί να συμβούν για ώρες για να τα αποτρέψω από το να συμβούν.

Αναζητώ διαβεβαιώσεις ότι όλα είναι καλά.

Ελέγχω και ξαναελέγχω αν όλα έγιναν σωστά.

Εκλυτικοί Παράγοντες

Απρόβλεπτα μικρά γεγονότα της καθημερινότητας.

Σημάδια στο σώμα συγγενών.

Ειδήσεις και πληροφορίες για ασθένειες που έπαθαν άλλοι.

Απρόβλεπτες αλλαγές στη ρουτίνα των συγγενικών προσώπων.

Μοναξιά, απραξία, φέρνουν περισσότερες σκέψεις.

Παράγοντες διατήρησης

Όταν σκέφτομαι συνέχεια τα άσχημα και επικίνδυνα πράγματα αυτά δεν έρχονται απόδειξη αυτού το ότι από τότε που άρχισα να προσπαθώ να ελέγξω τη σκέψη μου, δεν έχει συμβεί κάτι κακό - θετική ενίσχυση - αιτιώδης σύνδεση σκέψης με αποτέλεσμα.

Όταν κάνω καταναγκασμούς νιώθω για λίγο μια ανακούφιση της ανησυχίας μου.

Οικεία πρόσωπα επιτρέπουν τις καταναγκαστικές αντιδράσεις παρά τη δυσφορία που τους προκαλούν.

7.2 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΆΓΧΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

Καταβολές

Μαθησιακό Ιστορικό

Η μητέρα της Δήμητρας καταστροφολογούσε και την επέκρινε διαρκώς για τις επιλογές της, δεν την εμπιστευόταν.

Η μητέρα της Δήμητρας ήταν πάντα αγχωτική και απαισιόδοξη.

Η Δήμητρα αρρώστησε στα 12 ενώ ήταν στη Γερμανία και θυμάται να πονάει πολύ και οι γονείς της να την κοιτάνε από το τζάμι του δωματίου στο νοσοκομείο και να μη μπορούν να τη βοηθήσουν ενώ εκείνη έκλαιγε.

Ορόσημα

Καρκίνος του μαστού - τυχαία ανακάλυψη.

Διάγνωση εκφύλισης ωχράς κηλίδας.

Βασικές πεποιθήσεις

«Θέλω να είμαι απολύτως σίγουρη ότι δεν πάσχω από καρκίνο».

«Είμαι υπεύθυνη για όλα».

«Είμαι περισσότερο ευάλωτη σαν άνθρωπος στη ασθένεια».

«Αν πάθω κάτι κακό δεν θα μπορέσω να το αντέξω».

«Οι ασθένειες έρχονται μόνο όταν είσαι απροετοίμαστος».

Συντελεστικές πεποιθήσεις

Αν χαλαρώσεις έστω και λίγο το κακό θα σε βρει.

Αν ανησυχώ συχνά για τις ασθένειες, οι ασθένειες δεν θα έρθουν γιατί έρχονται μόνο όταν είσαι απροετοίμαστος.

Αν ανησυχώ για πράγματα που παρατηρώ στο σώμα μου θα αναγνωρίσω γρήγορα μια ασθένεια και θα προετοιμαστώ.

Αν παρατηρήσεις κάτι η πιθανότητα να είναι η χειρότερη ασθένεια είναι μεγάλη.

Αντισταθμιστικές στρατηγικές

Παρατηρώ το σώμα μου και τις αισθήσεις μου.

Σκέφτομαι όλα τα πιθανά άσχημα σενάρια και πως θα τα αντιμετωπίσω σε περίπτωση που συμβούν.

Εκλυτικοί Παράγοντες

Πόννοι αισθήσεις και ασυνήθιστα σημάδια στο σώμα.

Ειδήσεις και πληροφορίες για ασθένειες που έπαθαν άλλοι.

Μοναξιά, απραξία, φέρνουν περισσότερες σκέψεις.

Παράγοντες διατήρησης

Όταν σκέφτομαι συνέχεια τις πιθανές ασθένειες που μπορεί να μου τύχουν εκείνες δεν έρχονται απόδειξη το ότι από τότε που άρχισα να τις σκέφτομαι δεν έχει συμβεί κάτι - θετική ενίσχυση - αιτιώδης σύνδεση σκέψης με αποτέλεσμα.

Όταν παρατηρώ και ελέγχω το σώμα μου νιώθω για λίγο μια ανακούφιση της ανησυχίας μου, είμαι προετοιμασμένη.

Λόγω ηλικίας και ιατρικού ιστορικού οι γιατροί που επισκέπτεται την παρακινούν να προσέχει μην παρατηρήσει κάποιο σύμπτωμα.

8.0 ΥΠΟΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η Δήμητρα μεγάλωσε σε ένα αυστηρό οικογενειακό περιβάλλον. Η μητέρα της καταστροφολογούσε και την επέκρινε διαρκώς για τις επιλογές της. Η Δήμητρα δεν αισθανόταν σίγουρη ότι κάνει τα πράγματα σωστά και φοβόταν ότι κάτι κακό θα της συμβεί. Η μητέρα της Δήμητρας ήταν πάντα αγχωτική και απαισιόδοξη πράγμα που η Δήμητρα θεωρεί ότι είναι και η ίδια σήμερα. Της περνούσε το μήνυμα πως πρέπει κανείς να προσπαθεί να έχει τον έλεγχο των πραγμάτων. Η οικογένειά της αντιμετώπιζε οικονομικά προβλήματα και αναγκάστηκαν να μετακομίσουν στη Γερμανία όταν η Δήμητρα ήταν 5 ετών, πράγμα που την έκανε να πιστεύει πως με απρόβλεπτο τρόπο, από την μία μέρα στην άλλη, όλα μπορούν να αλλάξουν και να γίνουν δυσάρεστα. Δεν υπήρχαν ιδιαίτερες εκδηλώσεις τρυφερότητας από τους γονείς. Δούλευαν πολλές ώρες αφήνοντας τη Δήμητρα μόνη της στο σπίτι χωρίς να έχει κάποιον να ασχοληθεί μαζί της ή να τη βοηθήσει με κάτι. Η Δήμητρα αισθανόταν υπεύθυνη για όλα όσο εκείνοι έλειπαν.

Η Δήμητρα αρρώστησε στα 12 ενώ ήταν στη Γερμανία και θυμάται να πονάει πολύ και οι γονείς της να την κοιτάνε από το τζάμι του δωματίου στο νοσοκομείο και να μη μπορούν να τη βοηθήσουν, ενώ εκείνη έκλαιγε. Το γεγονός αυτό ήταν η πρώτη τραυματική επαφή της Δήμητρας με την ασθένεια και το πόνο. Η Δήμητρα άρχισε να φοβάται πως δεν θα το αντέξει αν πάθει κάτι κακό. Στη συνέχεια νόσησε με καρκίνο του μαστού πράγμα που ανακάλυψε τυχαία. Η τυχαία ανακάλυψη επιδείνωσε την ανάγκη της να βρει έναν τρόπο να έχει τον έλεγχο. Λίγα χρόνια πριν ο άντρας της πέθανε σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα ενώ βρισκόταν και η ίδια μέσα στο όχημα. Η ίδια πιστεύει πως ήταν απόπειρα αυτοκτονίας και πως ο άντρας της επίτηδες έστριψε στο γκρεμό γιατί είχε κατάθλιψη και ήταν αλκοολικός. Η Δήμητρα άρχισε να φοβάται πως οι άνθρωποι που αγαπάει θα πάθουν κάτι και θα τους χάσει. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να γίνεται υπερπροστατευτική και ελεγκτική απέναντι στις κόρες της και το εγγόνι της και να δυσχεραίνονται οι μεταξύ τους σχέσεις. Τα γεγονότα αυτά επιδείνωσαν την Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή της Δήμητρας και της δημιούργησαν Διαταραχή Άγχους Ασθένειας. Προκειμένου να καθησυχάσει την έντονη ανησυχία της η Δήμητρα άρχισε να πιστεύει πως πρέπει να προσπαθήσει ακόμη περισσότερο να έχει τον έλεγχο προκειμένου να μην ξαναβρεί εκείνη και τους οικείους της απροετοίμαστους κάποιο επικείμενο κακό ή κάποια ασθένεια. Άρχισε επίσης να πιστεύει πως το κακό έρχεται μόνο όταν είσαι απροετοίμαστος και δεν έχεις τον έλεγχο ή όταν το σκέφτεσαι διαρκώς, σαν τιμωρία. Απέδωσε τις δυσκολίες που της συνέβησαν στο ότι δεν τις είχε ελέγξει εκ των προτέρων, πράγμα που της έδινε μια ψευδαίσθηση ασφάλειας και ελέγχου (αν τις προέβλεπε και προετοιμαζόταν για αυτές, δεν θα συνέβαιναν). Για να το καταφέρει αυτό, αφιέρωνε πολλές ώρες σκεπτόμενη όλα τα άσχημα που μπορούσαν να συμβούν, για να τα αποτρέψει. Οι καθημερινοί καταναγκασμοί της ήταν το μόνο πράγμα που την καθησύχαζε. Η Δήμητρα βίωνε καταναγκασμούς της σκέψης (πχ. Έβαζε τον εαυτό της να σκέφτεται για κάποιες ώρες ασθένειες γιατί πίστευε ότι έτσι θα τις αποτρέψει από το να συμβούν), καταναγκασμούς ελέγχου (πχ. ελέγχους στο σπίτι, συχνά τηλέφωνα σε συγγενείς για να δει ότι είναι καλά, ελέγχους στο σώμα των συγγενών της για ασθένεια) και ιδεοληψίες (πχ. Θα προκαλέσω πυρκαγιά, θα προκαλέσω πλημμύρα, θα ρίξω το μωρό επίτηδες στο πάτωμα και θα το σκοτώσω) που συνοδεύονταν από έντονο άγχος και συμπτώματα όπως κόμπο στο λαιμό, ζαλάδα και ναυτία. Συχνά βίωνε σωματικά συμπτώματα της ασθένειας που πίστευε ότι έχει χωρίς να νοσεί, πράγμα που αναγνώριζε ως παράλογο και υπερβολικό.

9.0 ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥ/ΗΣ

Θετικά

- Κάνει τις εργασίες για το σπίτι.
- Καλή σχέση με κόρες και εγγόνια.
- Καλή ψυχολογική σκέψη – διαβάζει βιβλία ψυχολογίας – κόρη ψυχολόγος.
- Έχει αρκετούς φίλους.
- Έχει δραστηριότητες εκτός σπιτιού.

Αρνητικά

- Μεγάλη ηλικία.
- Εκφύλιση ωχράς κηλίδας.
- Πρόβλημα ακοής.
- Καρκίνος του μαστού που θεραπεύτηκε.
- Δεν έχει σύντροφο.
- Συνταξιοδότηση – μείωση δραστηριοτήτων.

10.0 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ

Υποτέθηκε κοινός παθογενετικός μηχανισμός μεταξύ της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής και της Διαταραχής Άγχους Ασθένειας και αναπτύχθηκε κοινό θεραπευτικό πλάνο για τις δύο διαταραχές.

Η θεραπεία σχεδιάστηκε ώστε να απευθυνθεί πρώτα σε γνωσιακό και μεταγνωσιακό επίπεδο (βλ. Σχήμα 1):

1. Στις κατηγορίες διαστρεβλωμένων πεποιθήσεων της Ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής που καθιστούν τις περιεσφρητικές σκέψεις παθολογικές και συμβάλλουν στη διατήρησή τους.

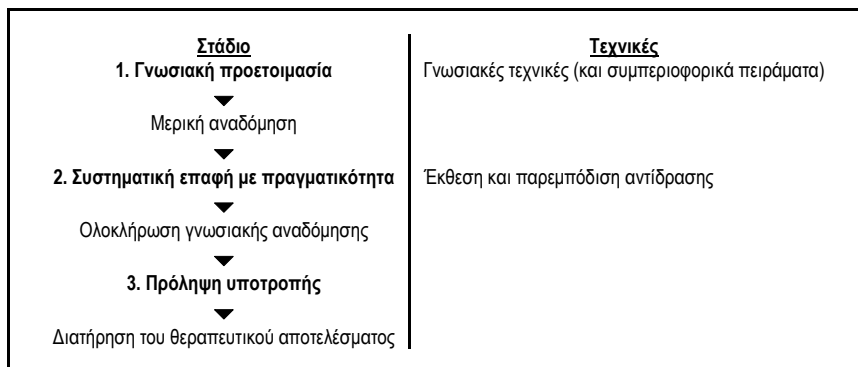
2. Στις ειδικές γνώσεις (πχ. ευαλωτότητας) της θεραπευόμενης που συμβάλλουν στη διαταραχή άγχους ασθένειας.

Σε δεύτερο επίπεδο η θεραπεία θα απευθυνθεί μέσω έκθεσης και παρεμπόδισης αντίδρασης στις (βλ. Σχήμα 1):

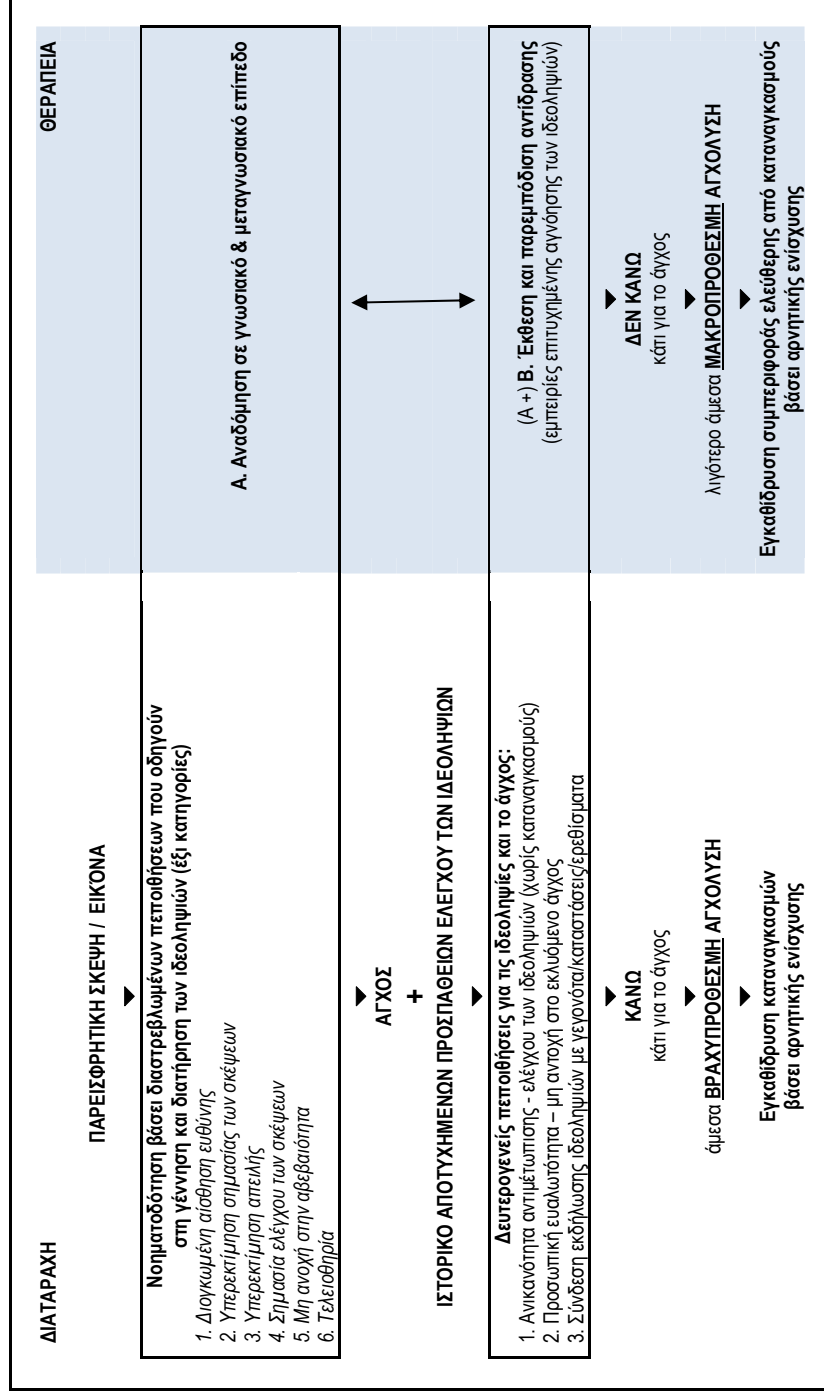
3. δευτερογενείς πεποιθήσεις αναφορικά με την εκτίμηση της ικανότητας της θεραπευόμενης να αντιμετωπίσει ή να ελέγξει τις ιδεοληψίες και να αντέξει τα δυσφορικά συναισθήματα που προκύπτουν από αυτές.

Το σκεπτικό ήταν να γίνει γνωσιακή προετοιμασία στα 1 και 2 με στόχο τη μερική αναδόμηση, μέσα από γνωσιακές τεχνικές και συμπεριφορικά πειράματα, ώστε η θεραπευόμενη να είναι προετοιμασμένη για την πιο δύσκολη συμπεριφορική δουλειά που ακολουθεί για το 3. Μέσω της συστηματικής επαφής με την πραγματικότητα μέσω της έκθεσης και της παρεμπόδισης αντίδρασης η θεραπευόμενη θα οδηγηθεί στην πλήρη γνωσιακή αναδόμηση στα επίπεδα 1,2 και 3. Την επίτευξη της γνωσιακής αναδόμησης και της αποδρομής των συμπτωμάτων θα ακολουθήσει η εφαρμογή τεχνικών για την πρόληψη της υποτροπής, ώστε να εξασφαλιστεί η διατήρηση του θεραπευτικού αποτελέσματος (βλ. Σχήμα 2).

Σχήμα 2



Σχήμα 1



10.1.1 ΜΗ ΑΝΟΧΗ ΣΤΗΝ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ

Σχετικές γνωσίες (από τη γνωσιακή διατύπωση)

«Θέλω να είμαι απολύτως σίγουρη ότι δεν πάσχω από καρκίνο»

«Είναι εφικτό το να έχει κανείς τον έλεγχο»

«Οι ασθένειες έρχονται μόνο όταν είσαι απροετοίμαστος»

Εναλλακτικές γνωσίες

«Δεν είναι δυνατόν να έχει κανείς τον έλεγχο»

«Δεν είναι δυνατόν να γνωρίζει κανείς με βεβαιότητα ότι δεν πάσχει από τίποτα»

«Οι αρνητικές συνέπειες του να έχει κανείς τον έλεγχο όλων των πραγμάτων είναι μεγάλες»

Καταγραφές

- Τύπος διαστρεβλωμένης πεποίθησης – επεξήγηση του τι σημαίνει για εμένα – προσωπικά παραδείγματα
- Ανάλυση Κόστους – Οφέλους του να έχει κανείς τον έλεγχο.
- Ημερολόγιο: Παρεϊσακτη σκέψη ή εμμονή και καταναγκασμός - Μεταγνωσιακή ερμηνεία της σκέψης ή εμμονής - τύπος γνωσιακής διαστρέβλωσης (πχ. Η κόρη μου έχει πάθει ατύχημα – Η σκέψη αυτή με κάνει να υποφέρω, πρέπει να την παίρνω ξανά και ξανά τηλέφωνο μέχρι να είμαι σίγουρη ότι έφτασε σπίτι γιατί μπορεί να πάθει ατύχημα αφού πάρω το πρώτο τηλέφωνο. Αν δεν το κάνω αυτό η σκέψη δεν θα φύγει - Μη ανοχή στην αβεβαιότητα: Πρέπει να επαναλαμβάνω μια κίνηση (τα τηλεφωνήματα) για να μπορώ να ξέρω ακριβώς τι συμβαίνει κάθε στιγμή της ώρας μέχρι να φτάσει σπίτι η κόρη μου).

Περιεχόμενο παρέμβασης και συγκεκριμένες τεχνικές

Ανοχή στην αβεβαιότητα της ζωής

- Διαχείριση του τραύματος από γεγονότα ζωής – πόσο πιθανό είναι να επαναληφθούν. Σύνδεση του πώς τα γεγονότα ζωής έχουν οδηγήσει στην προσπάθεια ελέγχου της αβεβαιότητας.
- Πόσο συχνά μπορεί κάποιος να έχει τον έλεγχο των πραγμάτων και τι κόστος θα είχε αυτό. Εστίαση στο πόσο σπάνια καταφέρνει κανείς να έχει όντως τον έλεγχο και αν αξίζει τον κόπο.

- Θυμής σου στιγμές στη ζωή σου που δεν είχες τον έλεγχο. Πως ήταν το να ζεις με την αβεβαιότητα. Είχαν κάτι θετικό οι στιγμές αυτές;
- Όταν η θεραπευόμενη συμφωνεί πως το κόστος του να έχεις τον έλεγχο είναι μεγαλύτερο από το όφελος και πως τελικά δεν γίνεται κανείς να έχει τον έλεγχο όλων των πραγμάτων γίνεται διερεύνηση μέσα στη θεραπεία νέων πιο λειτουργικών τρόπων σκέψης.
- Αποδοχή αβεβαιότητας – δεν μπορείς να ελέγξεις τα πάντα όλοι οι άνθρωποι ζουν με την αβεβαιότητα δεν υπάρχει τρόπος να ελέγξεις το τι θα συμβεί. Εκπαίδευση στο πως οι άνθρωποι αντέχουμε την αβεβαιότητα.
- Φόβος ότι κάτι θα ξεχαστεί λόγω κακής μνήμης: Αποδοχή του να μην μπορεί ο ανθρώπινος νους να θυμάται τα πάντα - Αν αμφισβητείς τη μνήμη σου για όλα και ελέγχεις συχνά, μπορείς όντως να είσαι σίγουρη για το στιδήποτε και πόσος χρόνος σου μένει για να κάνεις πράγματα που σου αρέσουν – Όταν όντως κάτι ξεχαστεί δεν μπορεί να ελεγχθεί – αντοχή στο να ξεχάσει κάτι – όλοι οι άνθρωποι ξεχνάνε – τι πιθανότητες έχει να συμβεί κάτι κακό αν ξεχαστεί κάτι. Αυτά που όντως ξεχάσες είχαν τόσο άσχημες συνέπειες; Τι συνέπειες περίμενες και τι συνέβη τελικά;
- Μεταφορά της προσοχής από την εμμονή στο πως σκέφτεσαι για την εμμονή.
- Αντοχή στην αβεβαιότητα - Απόσπαση προσοχής παρά την αίσθηση άγχους – οι καταναγκασμοί δεν χρησιμεύουν στην απαλοιφή του κινδύνου. Αν όντως η κόρη σου έχει πάθει κάτι όσες φορές και να την πάρεις τηλέφωνο μπορείς να το αποτρέψεις;

Ανοχή στην αβεβαιότητα για την υγεία

- Σύνδεση γεγονότων ζωής με πεποιθήσεις.
- Διαχείριση του τραύματος από γεγονότα ζωής – πόσο πιθανό είναι να επαναληφθούν
- Εξέταση των ρεαλιστικών πιθανοτήτων να συμβεί κάτι κακό. Κάθε πότε παρατηρείς κάτι στο σώμα σου και πιστεύεις ότι είσαι άρρωστη; Γίνεται κάθε μέρα κάποιος να είναι άρρωστος με κάτι καινούργιο;
- Εξέταση του αν αξίζει να περνά κανείς μεγάλο μέρος της ζωής του με το να ασχολείται με πράγματα που έχουν μικρή πιθανότητα να συμβούν. Πόσα πράγματα υπάρχουν που έχουν μικρή πιθανότητα να συμβούν; Μπορείς να τα σκεφτείς όλα; πόσο χρόνο θα σου έπαιρνε; (τεχνική της παράδοξης επιδίωξης)
- Ισχύει το ότι αν συμβεί κάτι κακό δεν θα το αντέξεις; Φαίνεται να σου συνέβησαν άσχημα πράγματα και άντεξες αλλά και ανταπεξήλθες.
- Τι είναι η υγεία και η ασθένεια – Είναι ή το ένα ή το άλλο ή είναι ένα συνεχές – Αν κάποιος έχει ένα σπυράκι συνεχίζει να είναι υγιής ή αυτό σημαίνει ότι είναι άρρωστος και έχει οπωσδήποτε κάτι παθολογικό; Κατά πόσο μπορεί το σώμα κάποιου να μην έχει φυσιολογικές αλλαγές κατά τη διάρκεια των ημερών; Πόσες πιθανότητες έχει ένας μώλωπας να είναι απλά ένα χτύπημα και όχι ένδειξη για καρκίνο;
- Οι σκέψεις ανησυχίας δεν έχουν την ικανότητα να προβλέπουν το μέλλον – δεν είναι σήματα επικείμενου κινδύνου είναι απλώς σκέψεις – Πόσες φορές αυτό που σκέφτηκες όντως συνέβη;

- Φαίνεται να εξετάζεις καθημερινά μόνο το εξωτερικό μέρος του σώματός σου θα έπρεπε για να είσαι σίγουρη να κάνεις καθημερινά όλες τις ιατρικές εξετάσεις και για όλα τα εσωτερικά όργανα. Πόσο θα σου έπαιρνε να το κάνεις αυτό;

Συμπεριφορικά πειράματα

- Έρευνα βεβαιότητας: Η θεραπευόμενη ρωτά συγγενείς αν θυμούνται να έκαναν συγκεκριμένες κινήσεις (πχ. έκλεισαν τον φούρνο, τον θερμοσίφωνα κτλ.). Πριν ρωτήσει κάνει προβλέψεις σχετικά με το αν θα θυμούνται ή όχι – εκπλήσσεται με το ότι δεν θυμούνται αν τα έχουν κάνει και συνειδητοποιεί ότι σπάνια αυτό έχει καταλήξει για αυτούς σε καταστροφικές συνέπειες.
- Χειρισμός της βεβαιότητας: Μετά την έρευνα βεβαιότητας. Η θεραπευόμενη διαλέγει ορισμένες καθημερινές δραστηριότητες που δεν είναι μέρος των εμμονικών σκέψεων (πχ. βούρτσισμα δοντιών). Καθημερινά γίνονται εκτιμήσεις σχετικά με το αν αυτές οι δραστηριότητες έγιναν σωστά και πλήρως για μία εβδομάδα. Η θεραπευόμενη παράλληλα καταγράφει βαθμούς εμπιστοσύνης και άγχος καθώς πραγματοποιεί τις δραστηριότητες, αλλά και 1-2 ώρες μετά τη δραστηριότητα. Η θεραπευόμενη παρατηρεί ότι πραγματοποιεί πολλές δραστηριότητες μέσα στην ημέρα με πιθανότητα αβεβαιότητας χωρίς αυτό να έχει αρνητικές συνέπειες. Παρατηρεί ότι είναι αδύνατο να είναι κανείς απόλυτα σίγουρος μέσα σε ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Τέλος η άσκηση φανερώνει ότι το να προσπαθεί κανείς να είναι βέβαιος για κάτι αυξάνει το άγχος ακόμα και για δραστηριότητες που δεν είναι στο επίκεντρο εμμονικών σκέψεων.

Παρακολούθηση ανταπόκρισης

- Μέτρηση (α) λογικής κατανόησης και (β) πίστης στις πεποιθήσεις από 0-100
- Αποτελέσματα Συμπεριφορικών πειραμάτων
- Μείωση της αναφερόμενης δυσφορίας σε κλίμακα 0-10 βάσει αυτοαναφοράς στην έναρξη των συνεδριών.

10.1.2 ΤΕΛΕΙΟΘΗΡΙΑ

Σχετικές γνώσεις (από τη γνωσιακή διατύπωση)

«Το να μην κάνεις ποτέ λάθος είναι εφικτό»

«Υπάρχει μία τέλεια λύση για κάθε πρόβλημα»

«Τα λάθη αν γίνουν θα έχουν καταστροφικές συνέπειες»

Εναλλακτικές γνώσεις

«Η τελειότητα και το αλάνθαστο δεν μπορούν να επιτευχθούν»

«Το να προσπαθεί να είναι κανείς τέλειος ή αλάνθαστος έχει δυσμενείς συνέπειες για τη ζωή του»

Καταγραφές

- Τύπος διαστρεβλωμένης πεποίθησης – επεξήγηση του τι σημαίνει για εμένα – προσωπικά παραδείγματα
- Ημερολόγιο: Παρείσακτη σκέψη ή εμμονή και καταναγκασμός - Μεταγνωσιακή ερμηνεία της σκέψης ή εμμονής - τύπος γνωσιακής διαστρέβλωσης (πχ. Εχω μία ρουτίνα με συγκεκριμένες ενέργειες που πρέπει να ακολουθήσω πριν φύγω από το σπίτι. Αν γίνει κάποιο λάθος στη σειρά των ενεργειών θα το ξανακάνω μέχρι να γίνει με το σωστό τρόπο - Είναι σημαντικό για εμένα να ακολουθώ αυτή τη ρουτίνα γιατί αν φύγω από το σπίτι και δεν την έχω κάνει θα αγχωθώ πολύ και δεν θα μπορώ να λειτουργήσω όπου και αν βρίσκομαι - Τελειοθηρία: Μία συγκεκριμένη ρουτίνα ενεργειών πρέπει πάντα να ακολουθείται πιστά κάθε φορά πριν φύγω από το σπίτι μου).

Περιεχόμενο παρέμβασης και συγκεκριμένες τεχνικές

- Διαχείριση του τραύματος από γεγονότα ζωής – πόσο πιθανό είναι να επαναληφθούν. Σύνδεση του πως τα γεγονότα ζωής έχουν οδηγήσει στην τελειοθηρία.
- «Θα συνεχίσω να ελέγχω ωσότου πάψει να έρχεται η σκέψη πως πρέπει να ξαναελέγξω γιατί όσο έρχεται η σκέψη σημαίνει πως μπορεί να έχει γίνει κάποιο λάθος». – δοκίμασε να σταματήσεις να ελέγχεις χωρίς να χρησιμοποιείς τον ερχομό της σκέψης ως κριτήριο για το αν έχουν γίνει τα πράγματα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Εξέτασε το αποτέλεσμα.
- Πόσο συχνά μπορεί κάποιος να έχει τον έλεγχο του να μην κάνει ποτέ λάθος και τι κόστος θα είχε αυτό. Εστίαση στο πόσο σπάνια καταφέρνει κανείς να έχει όντως τον έλεγχο του σφάλματος και αν αξίζει τον κόπο.
- Θυμήσου στιγμές στη ζωή σου που δεν έκανες κάτι τέλεια. Πως ήταν το να ζεις με την γνώση πως κάτι δεν είναι τέλειο. Είχαν κάτι θετικό οι στιγμές αυτές;

- Ποιες είναι οι αρνητικές συνέπειες της προσπάθειας για τελειότητα στη ζωή σου; Πόσο άγχος σου προκαλεί; Πόσα προβλήματα σου έχει προκαλέσει το άγχος που σου φέρνει;
- Όταν η θεραπευόμενη συμφωνεί πως το κόστος του να αποζητάς την τελειότητα είναι μεγαλύτερο από το όφελος και πως τελικά δεν γίνεται κανείς να κάνει τα πάντα με τον καλύτερο τρόπο γίνεται διερεύνηση μέσα στη θεραπεία νέων πιο λειτουργικών τρόπων σκέψης.
- Αποδοχή ελαττωματικότητας – δεν μπορείς να φροντίζεις να είναι όλα «τέλεια», οι άνθρωποι ζουν με την αβεβαιότητα του τι είναι τέλειο και τι όχι δεν υπάρχει τρόπος να γνωρίζεις ή να πράττεις πάντα το απόλυτα σωστό.
- Μεταφορά της προσοχής από την εμμονή στο πως σκέφτεσαι για την εμμονή.

Συμπεριφορικά Πειράματα

- Ανάλυση Κόστους/Οφέλους: Η θεραπευόμενη επέλεξε μία δραστηριότητα (πχ. μαγείρεμα) που αποτελεί επίκεντρο εμμονικών σκέψεων και βαθμολόγησε για μία εβδομάδα από το 0-10: α) το επίπεδο τελειότητας που πέτυχε, β) την προσπάθεια να επιτευχθεί και γ) το επίπεδο ανησυχίας. Την επόμενη εβδομάδα η Δήμητρα προσπάθησε να αυξήσει την απόδοσή της στην δραστηριότητα αυτή με αποτέλεσμα να αυξηθεί και η βαθμολογία της τελειοθηρίας. Συζητήθηκαν έπειτα στη θεραπεία τα κόστη και τα οφέλη της προσπάθειας αυτής για επίτευξη ενός ακόμη καλύτερου αποτελέσματος τη στιγμή που η μαγειρική της ήταν ήδη σε πολύ ικανοποιητικό επίπεδο.
- Άσκηση παρατήρησης τελειοθηρίας: Επιλογή ενός ατόμου από το κοντινό περιβάλλον που αποτελούσε πρότυπο για τη Δήμητρα σε σχέση με την ικανότητά του σε μια δραστηριότητα επίκεντρο εμμονικών σκέψεων (πχ. μαγείρεμα). Ζητήθηκε από τη Δήμητρα μέσα στην επόμενη εβδομάδα να καταγράψει τα αποτελέσματα της επιλεγμένης δραστηριότητας και να δώσει μια βαθμολογία «τελειότητας». Δυνατότητες και αδυναμίες της εκτέλεσης της δραστηριότητας έπρεπε επίσης να καταγραφούν. Στόχος ήταν να παρατηρήσει η Δήμητρα ότι πολύ καλά αποτελέσματα μπορεί να τα επιτύχει κανείς και χωρίς να υπάρχει τελειοθηρία. Η τελειοθηρία δεν είναι προαπαιτούμενο της επιτυχίας.
- Ηθελημένα Λάθη: Ζητήθηκε από τη Δήμητρα να εκτελέσει μερικές δραστηριότητες που αποτελούσαν επίκεντρο εμμονικών σκέψεων κάνοντας επίτηδες κάποιο μικρό λάθος ή δημιουργώντας ένα μικρό ελάττωμα/ανακρίβεια. Οι συνέπειες των λαθών που γίνονταν επίτηδες καταγράφηκαν προς συζήτηση. Στόχος της άσκησης αυτής ήταν να προκαλέσει την πεποίθηση πως «τα λάθη μπορεί να έχουν καταστροφικές συνέπειες».

Παρακολούθηση ανταπόκρισης

- Μέτρηση (α) λογικής κατανόησης και (β) πίστης στις πεποιθήσεις από 0-100
- Αποτελέσματα Συμπεριφορικών πειραμάτων
- Μείωση της αναφερόμενης δυσφορίας σε κλίμακα 0-10 βάσει αυτοαναφοράς στην έναρξη των συνεδριών.

10.1.3 ΥΠΕΡΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

Σχετικές γνώσεις (από τη γνωσιακή διατύπωση)

«Η συχνότητα και η δυσφορία που προκαλούν οι σκέψεις μπορεί να μειωθεί μόνο αν τις ελέγξω ακόμη περισσότερο»

Εναλλακτικές γνώσεις

Όσο πιο πολύ προσπαθώ να ελέγξω τις σκέψεις μου τόσο χειρότερα γίνονται τα πράγματα για εμένα

Καταγραφές

- ύπος διαστρεβλωμένης πεποίθησης – επεξήγηση του τι σημαίνει για εμένα – προσωπικά παραδείγματα
- Πιθανές καταστάσεις που μπορούν να δημιουργήσουν ανεπιθύμητες σκέψεις – ανεπιθύμητη σκέψη – Πιθανοί λόγοι που αυτή η ανεπιθύμητη σκέψη είναι σημαντική – πιθανές αποκρίσεις στην ανεπιθύμητη σκέψη
- Κύρια εμμονές αυτό το διάστημα (ημερομηνία) - Μέρα της εβδομάδας – Κατά προσέγγιση συχνότητα των εμμονών μέσα στη μέρα – Μέσος όρος δυσφορίας της εμμονής από 0 (καμία) – 100 (υπερβολική) – ένταση της προσπάθειας να ελέγξω την εμμονή από – (καμία προσπάθεια) – 100 (μανιώδης προσπάθεια) – ένταση της τάσης να κάνω καταναγκασμό ή εξουδετέρωση από 0 (καμία) – 100 (ακαταμάχητη).
- Ημερολόγιο: Παρείσακτη σκέψη ή εμμονή και καταναγκασμός - Μεταγνωσιακή ερμηνεία της σκέψης ή εμμονής - τύπος γνωσιακής διαστρέβλωσης (πχ. Η σκέψη πως κάτι κακό μπορεί να πάθει το εγγονάκι μου με κάνει να σκέφτομαι πιθανά κακά σενάρια για το τι μπορεί να πάθει προκειμένου να είμαι προετοιμασμένη και προκειμένου να τα αποτρέψω από το να συμβούν - Στο παρελθόν όταν δεν σκεφτόμουν πιθανά άσχημα πράγματα που μπορούσαν να συμβούν και ήμουν απροετοίμαστη έβλεπα ότι τα άσχημα συνέβαιναν συχνότερα. Είναι σημαντικό να μην αφήσω τις σκέψεις μου να ξεφύγουν από την απарίθμηση των πιθανών επικείμενων κακών για να είμαι προετοιμασμένη για όσο περισσότερα μπορώ - Υπερεκτίμηση της σημασίας του ελέγχου των σκέψεων: Πρέπει να σκεφτώ πολλά πιθανά άσχημα πράγματα για να είμαι προετοιμασμένη).

Περιεχόμενο παρέμβασης και συγκεκριμένες τεχνικές

- Άσκηση της καμήλας για την περιγραφή του ρόλου της εξουδετέρωσης και της προσπάθειας άσκησης νοητικού ελέγχου – το να κρατήσεις μία σκέψη στο νου είναι δύσκολο, αλλά το να κρατήσεις μία σκέψη μακριά από το νου είναι αδύνατο.
- Άσκηση της καμήλας αλλά με προσωπικό παράδειγμα ανησυχίας. Προσπάθησε να σκεφτείς για λίγο την ανησυχία. Προσπάθησε τώρα να μην σκέφτεσαι την ανησυχία. Τι παρατηρείς;

- Όπως είδες από την άσκηση με την καμήλα είναι πολύ δύσκολο να κρατήσεις τον έλεγχο των σκέψεών σου. Όταν θες να συγκεντρωθείς σε μία σκέψη είναι δύσκολο να κρατήσεις την προσοχή σου σε αυτή και όταν θες να μην σκεφτείς μία σκέψη είναι ακόμη πιο δύσκολο να μετακινήσεις την προσοχή σου μακριά από αυτή τη σκέψη. Όταν σου λες να μην σκεφτείς κάτι το μυαλό σου ελκύεται ακόμη περισσότερο από αυτή τη σκέψη όπως το σίδηρο από το μαγνήτη. Πιστεύεις ότι αυτός μπορεί να είναι ένας λόγος που συνεχίζεις να έχεις όλες αυτές τις επίμονες σκέψεις ενώ δεν τις θέλεις;
- Υπάρχουν μερικά πράγματα που είναι εκτός της σφαίρας του ελέγχου μας όπως βλέπεις από την άσκηση. Θα ήταν λοιπόν άδικο να επικεντρωθούμε στη θεραπεία σε κάτι που είναι αδύνατο να συμβεί, δηλαδή στο να διώχνεις πιο αποτελεσματικά τις σκέψεις. Αυτό είναι πέραν της ανθρώπινης ικανότητας. Παρόλα αυτά υπάρχουν ορισμένες νοερές διεργασίες στις οποίες ο άνθρωπος μπορεί να έχει ένα μέρος του ελέγχου. Μπορούμε να ελέγξουμε την σημασία που θεωρούμε ότι έχει μία σκέψη, τον τρόπο που θα αντιδράσουμε σε αυτή και μπορούμε να ελέγξουμε το πόση σημασία εναποθέτουμε στον ίδιο τον νοερό έλεγχο. Θα είχε λοιπόν νόημα να επικεντρώσουμε τις προσπάθειές μας στη θεραπεία σε αυτά καθώς είναι εφικτά.
- Εκτίμηση της προσπάθειας ελέγχου: Πόσο αποτελεσματική είναι η προσπάθειά σου να ελέγξεις τη σκέψη σου; Τι είναι αυτό που σε ανησυχεί περισσότερο αν δεν καταφέρεις να ασκήσεις τον έλεγχο στην ιδεοληψία;
- Ας γράψουμε μαζί ένα σενάριο πεποιθήσης ελέγχου: Σε 5-10 προτάσεις μπορείς να μου γράψεις γιατί είναι τόσο σημαντικό για εσένα να ασκήσεις έλεγχο πάνω στη σκέψη; «Μάλλον αρρωσταίνω». Μέσα στο σενάριο βρες μαζί μου δευτερογενείς πεποιθήσεις ελέγχου που δεν είναι λειτουργικές για εσένα.
- Πως φαντάζεσαι ότι θα αντιδρούσε ένα άτομο που δεν έχει αυτό το σενάριο πεποιθήσης ελέγχου στη σκέψη «Μάλλον αρρωσταίνω».

Συμπεριφορικά Πειράματα

- Μέρα παρά μέρα προσπάθησε να ελέγξεις της σκέψη σου και τις υπόλοιπες μέρες άσε την ιδεοληψία να έρθει και να φύγει χωρίς να κάνεις κάτι. Τι παρατηρείς; Ποια ήταν τα αποτελέσματα του ελέγχου και ποια του να μην ελέγχεις; Τι είναι αυτό που σε ενόχλησε περισσότερο στο να αφήσεις την ιδεοληψία να φύγει χωρίς να κάνεις κάτι; Τι ήταν το χειρότερο για σένα όταν επανερχόταν η ιδεοληψία παρόλο που προσπαθούσες να την ελέγξεις; Τι σε ανησυχούσε περισσότερο στο ότι δεν μπορούσες να την ελέγξεις; Ήταν διαφορετικές οι ανησυχίες σου σχετικά με τον έλεγχο ανάλογα με το αν ήταν ημέρα που μπορούσες να ελέγξεις ή όχι;
- Πείραμα καταπίεσης της σκέψης: Προσπάθησε να καταπιέσεις μία σκέψη σου για 2 λεπτά και κάνε μου νόημα κάθε φορά που έρχεται στο μυαλό σου παρά την προσπάθειά σου. Επανάλαβε δεύτερη φορά με μία σκέψη που δεν αποτελεί ιδεοληψία. Βλέπεις ότι με την ιδεοληψία δυσκολεύεσαι περισσότερο. Μήπως επειδή η ιδεοληψία αξιολογείται ως περισσότερο σημαντική για εσένα είναι πιο δύσκολο να μπορέσεις να ασκήσεις έλεγχο; Αυτά είναι τα αρνητικά αποτελέσματα στην προσπάθεια να ελέγξει κανείς κάτι του να το αξιολογεί και ως σημαντικό.
- Ελεγκτής κυκλοφορίας των σκέψεων: Εξέτασε κάθε σκέψη σου που συμβαίνει με διαφορά 5 λεπτών. Για όσο χρόνο το κάνεις αυτό να ξέρεις ότι βρίσκεσαι σε υπηρεσία. Μετα από 10 λεπτά σταμάτα να δουλεύεις σαν ελεγκτής. Τι παρατηρείς;

- Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στο να είσαι ελεγκτής και να μην είσαι; Ένωθες μεγαλύτερη ασφάλεια όταν παρατηρούσες τις σκέψεις σου στενά; Υπάρχουν θετικά από το να κάνεις διάλειμμα στην παρατήρηση των σκέψεών σου;
- In vino εναλλακτική καταπίεση σκέψης 1: Προσπάθησε όσο περισσότερο μπορείς να ελέγξεις τις ανεπιθύμητες σκέψεις μέρα παρα μέρα και τις υπόλοιπες μέρες κάνε ότι θα έκανες κανονικά. Βαθμολόγησε δυσφορία, συχνότητα εμφάνισης της ιδεοληψίας και προσπάθεια να την ελέγξεις. Στο τέλος της εβδομάδας παρατηρούμε ότι η ιδεοληψία δεν ήρθε λιγότερο συχνά τις ημέρες που προσπαθούσες να την ελέγξεις περισσότερο. Δημιουργία γραφήματος μέσα στη θεραπεία.
 - In vino εναλλακτική καταπίεση σκέψης 2: Το ίδιο με το 1 αλλά εδώ μέρες προσπάθειας εξουδετέρωσης εναλλάσσονται με μέρες που απλώς καταγράφεις την εμφάνιση της ιδεοληψίας χωρίς να προσπαθείς να την εξουδετερώσεις. Ποια είναι τα προτερήματα του να αφήνεις την ιδεοληψία να φύγει χωρίς να προσπαθείς να κάνεις κάτι;
 - Πρόβλεψη ελέγχου: Πιστεύεις ότι θα νιώθεις περισσότερο ασφαλής αν προσπαθήσεις να ελέγξεις μία ιδεοληψία από το να έρθει για μία ολόκληρη μέρα; Προσπάθησε να το κάνεις και κατέγραψε τα αποτελέσματα που είχε αυτό. Στη συνέχεια πρόβλεψε τι αποτελέσματα θα έχει το να μην προσπαθείς να ελέγξεις την ιδεοληψία για μία μέρα. Τι παρατηρείς; Τα ευρήματα υποστηρίζουν την άποψη σου ότι είσαι περισσότερο ασφαλής όταν δεν ελέγχεις;
 - Διακοπές σκέψης: Όπως οι άνθρωποι κάνουν διακοπές το καλοκαίρι από τη δουλειά έτσι κι εσύ κάνε διακοπές από την προσπάθεια ελέγχου των σκέψεων. Κατέγραψε τις παρατηρήσεις σου; Υπήρξαν αρνητικές συνέπειες στις διακοπές αυτές;

10.1.4 ΥΠΕΡΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

Σχετικές γνώσεις (από τη γνωσιακή διατύπωση)

«Για να το σκέφτομαι τόσο πολύ σημαίνει ότι είναι σημαντικό και άξιο μεγάλης προσοχής»

Εναλλακτικές γνώσεις

«Οι ανεπιθύμητες σκέψεις έρχονται πιο συχνά όχι επειδή είναι σημαντικές, αλλά επειδή τις αξιολογώ ως σημαντικές, με αποτέλεσμα να τους δίνω μεγαλύτερη προσοχή»

Καταγραφές

- Τύπος διαστρεβλωμένης πεποίθησης – επεξήγηση του τι σημαίνει για εμένα – προσωπικά παραδείγματα
- Πιθανές καταστάσεις που μπορούν να δημιουργήσουν ανεπιθύμητες σκέψεις – ανεπιθύμητη σκέψη – Πιθανοί λόγοι που αυτή η ανεπιθύμητη σκέψη είναι σημαντική – πιθανές αποκρίσεις στην ανεπιθύμητη σκέψη
- Ημερολόγιο: Παρείσακτη σκέψη ή εμμονή και καταναγκασμός - Μεταγνωσιακή ερμηνεία της σκέψης ή εμμονής - τύπος γνωσιακής διαστρέβλωσης (πχ. Παρείσακτη σκέψη πως θα βλάψω το εγγονάκι μου - Η σκέψη αυτή με κάνει να υποφέρω πολύ - Υπερεκτίμηση της σημασίας των σκέψεων: Η σκέψη αυτή γίνεται η πιο σημαντική μου σκέψη και εστιάζω όλη μου την προσοχή σε αυτή).

Περιεχόμενο παρέμβασης και συγκεκριμένες τεχνικές

- Ποια είναι η εμπειρία σου με σκέψεις που θεωρούσες σημαντικές και σκέψεις που δεν θεωρούσες σημαντικές; Δώσε μου παραδείγματα σημαντικών σκέψεων που δεν αποτελούν εμμονικό περιεχόμενο και πες μου αν έχεις την τάση να σκέφτεσαι και αυτές συχνά. (πχ. πόσο συχνά σκέφτεσαι τη γέννηση του εγγονιού σου;)
- Φτιάξε μία λίστα με σκέψεις εμμονικού περιεχομένου και μία λίστα με παραδείγματα σκέψεων από σημαντικά γεγονότα ζωής που δεν σκέφτεσαι εμμονικά. Είναι η συχνότητα που σκέφτεσαι κάτι κριτήριο για το αν η σκέψη είναι σημαντική; Ποια από τις λίστες περιέχει πιο σημαντικά γεγονότα ζωής;
- Αναφορά στο παράδειγμα της διαστρεβλωμένης καρτεσιανής λογικής: Οι άνθρωποι αγοράζουν περισσότερο κοτόπουλα μίας μάρκας επειδή είναι φρέσκα και είναι φρέσκα επειδή οι άνθρωποι αγοράζουν περισσότερο από αυτή τη μάρκα.
- Το γεγονός ότι είσαι κακή γιαγιά σε κάνει να σκέφτεσαι ότι θα βλάψεις το εγγόνι σου ή η ανησυχία σου μήπως είσαι κακή γιαγιά είναι συνέπεια των συχνών σκέψεων να βλάψεις το εγγόνι σου; Για να δούμε τις αποδείξεις: Άρχισες πρώτα να σκέφτεσαι ότι είσαι κακή γιαγιά και μετά ήρθαν οι ανεπιθύμητες σκέψεις ότι βλάπτεις το εγγόνι σου ή το ανάποδο; Τι έφερε ποιο; Οι αποδείξεις δείχνουν ότι πρώτα ήρθαν οι σκέψεις ότι θα βλάψεις το εγγόνι σου, συνεπώς η αξιολόγηση αυτών των σκέψεων ως σημαντικές σε οδήγησαν στην ιδέα ότι είσαι κακή γιαγιά.

- Πες μου παραδείγματα από την εμπειρία σου με τα παιδιά που δείχνουν τι είδους γιαγιά είσαι και αν τα δεδομένα δείχνουν ότι θα ήσουν ποτέ ένα άτομο που θα τους έκανε κακό. Η συχνότητα μίας σκέψης δεν είναι καλό κριτήριο των εσωτερικών κινήτρων και ηθικών αξιών του ατόμου.

Συμπεριφορικά Πειράματα

- **Τεχνητή Σημαντικότητα:** Παρατήρησε και πες κατά προσέγγιση πόσες φορές μέσα στην εβδομάδα βλέπεις ένα συγκεκριμένο ερέθισμα (πχ. πινακίδα ενοικίασης). Έπειτα παρατήρησε προσεκτικά το ερέθισμα και υπολόγισε με ακρίβεια πόσες φορές σε μία εβδομάδα το βλέπεις. Την επόμενη εβδομάδα σταμάτα να παρατηρείς το ερέθισμα, απλώς μέτρα τις φορές που το μάτι σου πέφτει επάνω του. Μόνο και μόνο που παρατηρείς ένα συγκεκριμένο ερέθισμα αυξάνεται η συχνότητα, ακόμη και την εβδομάδα που η προσοχή στο ερέθισμα έχει πλέον σταματήσει.
- **Χειρισμός της Σημαντικότητας:** Εντόπισε μια εμβόλιμη σκέψη από τη λίστα που δεν αποτελεί επίκεντρο εμμονής αυτή τη στιγμή και ασχολήσου με αυτή για 2 λεπτά. Στη συνέχεια βαθμολόγησε την σημασία της και τη δυσφορία που σου δημιουργήσε. (χαμηλή βαθμολόγηση και στα δύο). Ας σκεφτούμε μαζί τι μπορεί να κάνει έναν άνθρωπο να υπερεκτιμήσει τη σημασία αυτής της σκέψης και ας το καταγράψουμε. Μόλις δημιουργηθεί ένα σενάριο υπερεκτίμησης της σημασίας των σκέψεων σκέψου πάλι την εμβόλιμη σκέψη για 2 λεπτά χρησιμοποιώντας το σενάριο που καταγράψαμε και βαθμολόγησε πάλι την σημασία της σκέψης και την υποκειμενική δυσφορία που σου προκαλεί. Ύγκρινε τα αποτελέσματα των δύο μετρήσεων.
- **Εργασία επαυξημένης σημαντικότητας:** Σκέψου μια εμμονική σκέψη για 10 δευτερόλεπτα και βαθμολόγησε τη σημασία της και την δυσφορία που σου προκαλεί. Κάνε το ίδιο για 60 δευτερόλεπτα και παρατήρησε τη διαφορά στη βαθμολόγηση. Όταν δίνεται μεγαλύτερη προσοχή σε μία εμμονική σκέψη αυξάνεται η σημασία της;
- **Ημέρες αυξημένης εστίασης της προσοχής:** Μέρα παρά μέρα παρατήρησε την εμμονική σκέψη και κατέγραψε τη συχνότητά της και την υποκειμενική δυσφορία που σου προκαλεί. Τις υπόλοιπες μέρες άσε τις σκέψεις να έλθουν και να φύγουν σαν να μην ήταν καθόλου σημαντικές. Πρόβλεψε σε ποιες μέρες οι εμμονικές σκέψεις θα είναι πιο συχνές και θα προκαλούν μεγαλύτερη δυσφορία. Το να υπερεκτιμάς τη σημασία των σκέψεων έχει αρνητικά αποτελέσματα με βάση τα ευρήματα, όπως και το να δίνεις μεγάλη σημασία στις εμμονικές σκέψεις.

Παρακολούθηση ανταπόκρισης

- Μέτρηση (α) λογικής κατανόησης και (β) πίστης στις πεποιθήσεις από 0-100
- Αποτελέσματα Συμπεριφορικών πειραμάτων
- Μείωση της αναφερόμενης δυσφορίας σε κλίμακα 0-10 βάσει αυτοαναφοράς στην έναρξη των συνεδριών.

10.1.5 ΔΙΟΓΚΩΜΕΝΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΥΘΥΝΗΣ

Σχετικές γνώσεις (από τη γνωσιακή διατύπωση)

«Είμαι υπεύθυνη για όλα»

Εναλλακτικές γνώσεις

«Δεν μπορεί κανείς να είναι υπεύθυνος για όλα»

Καταγραφές

- Τύπος διαστρεβλωμένης πεποίθησης – επεξήγηση του τι σημαίνει για εμένα – προσωπικά παραδείγματα
- Ημερολόγιο: Παρείσακτη σκέψη ή εμμονή και καταναγκασμός - Μεταγνωσιακή ερμηνεία της σκέψης ή εμμονής - τύπος γνωσιακής διαστρέβλωσης (πχ. Η σκέψη πως κάτι κακό μπορεί να πάθει το εγγονάκι μου με κάνει να σκέφτομαι πιθανά κακά σενάρια για το τι μπορεί να πάθει προκειμένου να είμαι προετοιμασμένη και προκειμένου να τα αποτρέψω από το να συμβούν - Στο παρελθόν όταν δεν σκεφτόμουν πιθανά άσχημα πράγματα που μπορούσαν να συμβούν και ήμουν απροετοίμαστη έβλεπα ότι τα άσχημα συνέβαιναν συχνότερα. Είναι σημαντικό να μην αφήσω τις σκέψεις μου να ξεφύγουν από την απарίθμηση των πιθανών επικείμενων κακών για να είμαι προετοιμασμένη για όσο περισσότερα μπορώ. Αν σταματήσω να τα σκέφτομαι και κάτι του συμβεί θα είμαι εγώ υπεύθυνη - Διογκωμένο αίσθημα ευθύνης: Πρέπει να κάνω κάτι για να διασφαλίσω ότι κανένα κακό δεν θα του συμβεί).

Περιεχόμενο παρέμβασης και συγκεκριμένες τεχνικές

- Σύνδεση γεγονότων ζωής με πεποιθήσεις.
- Πίτα ευθύνης: Σκέψου ένα γεγονός που αφορά προσωπική σου ευθύνη και δώσε ένα ποσοστό για το πόσο υπεύθυνη ένιωσες που προκλήθηκε το γεγονός. Στη συνέχεια σκέψου όλους τους πιθανούς παράγοντες που μπορεί να είχαν μερίδιο ευθύνης στο αποτέλεσμα και δώσε κατά προσέγγιση ένα ποσοστό ευθύνης στο καθένα για την πρόκληση του γεγονότος. Το ποσοστό που απομένει είναι η δική σου ευθύνη. Σύγκρινε την αρχική σου εκτίμηση με την τελική. Παρατήρησε την τάση σου να αυξάνεις το μερίδιο ευθύνης που σου αναλογεί. Παρατήρησε τη δυσκολία στο να διαχωρίσεις το ακριβές ποσοστό ευθύνης που αναλογεί σε κάθε παράγοντα.
- Η υπευθυνότητα δεν είναι μονοδιάστατη αλλά πολυπαραγοντική. Κάθε γεγονός δεν οφείλεται σε έναν μόνο παράγοντα άρα ούτε και μόνο στη δική σου συμβολή.
- Προσπάθησε να περιγράψεις παραδείγματα κύριας, κοινής και μειωμένης υπευθυνότητας προκειμένου να γίνει ευαισθητοποίηση στην τάση σου να υπερβάλλεις στο δικό σου μερίδιο ευθύνης. (πχ. κύρια: να πάω στη δουλειά στην ώρα μου, κοινή ευθύνη: να πληρωθούν τα κοινόχρηστα της πολυκατοικίας,

- μειωμένη: να βγάλω ένα κομμάτι σπασμένο γυαλί από την εξώπορτα του γείτονα για να μην το πατήσει).
- Παιχνίδι δικαστηρίου: Πες ότι είμαστε σε δίκη. Προσπάθησε να βρεις επιχειρήματα που να υποστηρίζουν την ενοχή σου για ένα συγκεκριμένο γεγονός. Στη συνέχεια πάρε το ρόλο της υπεράσπισης και προσπάθησε να αποδείξεις ότι η ευθύνη δεν ήταν δική σου. Παρατήρησε ότι δυσκολεύεσαι να βρεις επιχειρήματα για να υποστηρίξεις την ενοχή σου. Παρατήρησε ότι οι σκέψεις σου σχετικά με την ευθύνη σου στα γεγονότα είναι υπερβολικές.
 - Άσχημα πράγματα μπορεί να συμβούν όταν τα σκέφτεσαι λόγω σύμπτωσης και όχι μόνο λόγω δικής σου ευθύνης. Βρες στοιχεία ότι άσχημα πράγματα συμβαίνουν χωρίς να τα σκεφτείς αλλά και όταν τα σκέφτεσαι αδιακρίτως. Πόσες φορές μία κακή σκέψη σου οδήγησε σε ένα κακό γεγονός και πόσες φορές σε τίποτα απολύτως. Τα στοιχεία που βρήκες υποστηρίζουν περισσότερο την υπόθεση της σύμπτωσης ή την υπόθεση του αποτελέσματος της σκέψης.

Συμπεριφορικά Πειράματα

- Άσκηση μεταφοράς της ευθύνης: Διάλεξε μία κατάσταση που σου προκαλεί ένα μέσο επίπεδο δυσφορίας. Για λίγο μετέφερε την ευθύνη του γεγονότος του να αρρωστήσει κάποιος στο θεραπευτή για μία εβδομάδα. Παρατήρησε τη συχνότητα, τη δυσφορία και τις αντιδράσεις που συνδέονται με το να κάνεις αυτό που πιστεύεις ότι θα φέρει στους άλλους την αρρώστια. Σύγκρινε τα αποτελέσματα αυτής της εβδομάδας με μία εβδομάδα που η ευθύνη είναι όλη δική σου. Παρατήρησε τις αρνητικές συνέπειες που συνδέονται με την ανάληψη όλης της ευθύνης.
- Διαβάθμιση ευθύνης: Έκθεση σε μία ιεραρχία εμμονικών καταστάσεων που περιλαμβάνουν την όλο και μεγαλύτερη ανάληψη ευθύνης για καταστάσεις που προηγουμένως απέφυγες ή σε άγχωναν. (πχ. Κλείδωσε τη πόρτα μόνο μία φορά και φύγε ενώ κάποιος είναι μαζί σου και σε κοιτά αν το έχεις όντως κάνει, αλλά χωρίς να σου δίνει διαβεβαιώσεις, κλείδωσε τη πόρτα μόνο μία φορά και φύγε ενώ κάποιος σε κοιτάει από μακριά, κλείδωσε την πόρτα μόνο μία φορά και φύγε ενώ κάποιος υπάρχει στο χώρο αλλά δεν σε βλέπει καν).

Παρακολούθηση ανταπόκρισης

- Μέτρηση (α) λογικής κατανόησης και (β) πίστης στις πεποιθήσεις από 0-100
- Αποτελέσματα Συμπεριφορικών πειραμάτων
- Μείωση της αναφερόμενης δυσφορίας σε κλίμακα 0-10 βάσει αυτοαναφοράς στην έναρξη των συνεδριών.

10.1.6 ΥΠΕΡΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΕΙΛΗΣ

Σχετικές γνώσεις (από τη γνωσιακή διατύπωση)

«Η πιθανότητα να συμβεί το χειρότερο είναι πολύ μεγάλη»

Εναλλακτικές γνώσεις

«Οι σκέψεις για το κακό δεν επηρεάζουν την πιθανότητα να συμβεί το κακό»

«Η πιθανότητα να συμβεί το κακό δεν είναι μεγαλύτερη από την πιθανότητα να συμβεί το καλό»

Καταγραφές

- Τύπος διαστρεβλωμένης πεποίθησης – επεξήγηση του τι σημαίνει για εμένα – προσωπικά παραδείγματα
- Κύριες εμμονές – Λίστα των πιθανών αρνητικών επιπτώσεων που σχετίζονται με την κάθε εμμονή – Για την κάθε μία επίπτωση: Βαθμολόγηση δυσφορίας επίπτωσης από 0 (καμία) – 100 (υπερβολική) – Πιθανότητα η επίπτωση θα συμβεί από 0 (δεν θα συνέβαινε ποτέ) – 100 (οπωσδήποτε θα συμβεί) – Πόσο σημαντικό είναι να αποτρέψεις την επίπτωση από 0 (καθόλου) – 100 (καίριας σημασίας).
- Ημερολόγιο: Παρείσακτη σκέψη ή εμμονή και καταναγκασμός - Μεταγνωσιακή ερμηνεία της σκέψης ή εμμονής - τύπος γνωσιακής διαστρέβλωσης (πχ. Η κόρη μου έχει αργήσει να επιστρέψει σπίτι και μου έρχεται η σκέψη πως έχει πάθει ατύχημα – Την παίρνω ξανά και ξανά τηλέφωνο μέχρι να είμαι σίγουρη ότι είναι καλά αλλά δεν απαντάει. Αν δεν τη δω να μπαίνει σπίτι η σκέψη δεν θα φύγει - Υπερεκτίμηση της απειλής: Όσο βρίσκεται έξω και όχι σπίτι πέραν της ώρας που συνήθως επιστρέφει σημαίνει πως έχει πάθει ατύχημα).

Περιεχόμενο παρέμβασης και συγκεκριμένες τεχνικές

- Σύνδεση γεγονότων ζωής με πεποιθήσεις
- Διαχείριση του τραύματος από γεγονότα ζωής – πόσο πιθανό είναι να επαναληφθούν;
- Υπολογισμός της υποκειμενικής εκτίμησης, της Δήμητρας, της πιθανότητας να συμβεί το κάθε ένα απειλητικό γεγονός σε μία αλυσίδα γεγονότων (πχ. το μωρό μπουσουλάει στο πάτωμα, η Δήμητρα δεν το προσέχει εκείνη τη στιγμή κ.ο.κ.) που οδηγούν στο καταστροφικό και επίφοβο αποτέλεσμα (το μωρό βρίσκει ένα ξεχασμένο χαπάκι το τρώει και πεθαίνει). Στο τέλος υπολογισμός της συνολικής πιθανότητας να συμβούν όλα αυτά τα γεγονότα ταυτόχρονα και με τη συγκεκριμένη σειρά. Όταν η Δήμητρα συμφωνεί πως υπάρχει υπερεκτίμηση της απειλής, η θεραπεύτρια προτείνει να δοκιμάσουν τεχνικές έκθεσης και παρεμπόδισης αντίδρασης. Όσο η Δήμητρα δεν ήταν σε θέση να αναγνωρίσει την

- πιθανότητα ο φόβος της να είναι υπερβολικός δεν ήταν σε θέση να δοκιμάσει έκθεση και παρεμπόδιση αντίδρασης.
- Τεχνική κάθετου τόξου για αποκάλυψη του πυρηνικού φόβου (πχ. Θα πάθω καρκίνο και θα πεθάνω) και προσπάθεια να αναρωτηθεί η Δήμητρα τι ρεαλιστικές πιθανότητες υπάρχουν να συμβεί αυτό και αν αυτός ο τρόπος σκέψης μπορεί να είναι μία υπερβολική εκτίμηση της απειλής.
 - Μάζεψε πληροφορίες σχετικά με το πως πεθαίνουν συνήθως τα βρέφη και κάνε μία εκτίμηση των συχνότερων παραγόντων κινδύνου, πόσο συχνά βρήκες να πεθαίνουν από κατάποση χαπιών που έφαγαν καταλάθος; Αναγνώριση της υπερεκτίμησης της απειλής
 - Εξέταση των ρεαλιστικών πιθανοτήτων να συμβεί κάτι κακό. Υπάρχουν άπειρα πράγματα που έχουν μικρή πιθανότητα να συμβούν πόσο χρόνο θα σου έπαιρνε να τα σκεφτείς όλα – αν σκεφτείς ένα από αυτά αλλάζει ουσιαστικά κάτι; Εδώ που καθόμαστε πόσα πράγματα μπορούν να συμβούν πιστεύεις; Μπορείς να τα σκεφτείς όλα; (τεχνική της παράδοξης επιδίωξης)
 - Εξέταση του αν αξίζει να περνά κανείς μεγάλο μέρος της ζωής του με το να ασχολείται με πράγματα που έχουν μικρή πιθανότητα να συμβούν.
 - Ισχύει το ότι αν συμβεί κάτι κακό δεν θα το αντέξεις; Φαίνεται να σου συνέβησαν άσχημα πράγματα και να άντεξες αλλά και να ανταπεξήλθες.
 - Είναι ρεαλιστικό να πιστεύουμε ότι μπορούμε να ελέγξουμε την υγεία των άλλων όταν δεν μπορούμε καν τη δική μας;
 - Οι σκέψεις δεν έχουν την ικανότητα να προβλέπουν το μέλλον – δεν είναι σήματα επικείμενου κινδύνου είναι απλώς σκέψεις. Πόσες φορές αυτό που σκέφτηκες ότι θα συμβεί τελικά συνέβη;

Συμπεριφορικά Πειράματα

- Εκτίμηση κινδύνου: Η Δήμητρα μάζεψε αποδείξεις ότι συνέβη κάτι πολύ άσχημο από την εμπειρία της μετά από έκθεση σε απειλή. Πόσο συχνά συνέβη αυτό;
- Έρευνα απειλής: Η Δήμητρα ρώτησε κοντινά της πρόσωπα που εμπιστεύεται πόσο συχνά τους συμβαίνουν καταστροφικά γεγονότα όταν εκτίθενται στους κινδύνους που εκείνη φοβάται.
- Άτυπη έκθεση: Έκθεση σε καταστάσεις για τις οποίες η Δήμητρα βιώνει ιδεοληψίες και πιστεύει ότι η πιθανότητα να συμβούν καταστροφικά γεγονότα είναι μεγάλη. «Θα ρίξω το παιδί στο πάτωμα και θα του κάνω κακό» - Κράτησε για μία ώρα το παιδί αγκαλιά και δεξ ότι δεν συμβαίνει, «θα μπει κλέφτης στο σπίτι αν δεν κλειδώσω», άσε το σπίτι ξεκλειδωτο για μία ώρα και δεξ ότι δεν μπήκε κανένας.

Παρακολούθηση ανταπόκρισης

- Μέτρηση (α) λογικής κατανόησης και (β) πίστης στις πεποιθήσεις από 0-100
- Αποτελέσματα Συμπεριφορικών πειραμάτων
- Μείωση της αναφερόμενης δυσφορίας σε κλίμακα 0-10 βάσει αυτοαναφοράς στην έναρξη των συνεδριών.

10.2 ΕΙΔΙΚΕΣ ΓΝΩΣΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΑΓΧΟΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

Η θεραπεία θα απευθυνθεί στις ειδικές γνώσεις για το άγχος ασθένειας παράλληλα με τις διαστρεβλωμένες πεποιθήσεις που σχετίζονται με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Σχετικές γνώσεις (από τη γνωσιακή διατύπωση)

«Είμαι περισσότερο ευάλωτη σαν άνθρωπος στη ασθένεια»

«Αν πάθω κάτι κακό δεν θα μπορέσω να το αντέξω»

Εναλλακτικές γνώσεις

«Είμαι το ίδιο ευάλωτη με τους υπόλοιπους ανθρώπους στην ασθένεια»

«Μπορώ να αντέξω εξίσου με τους άλλους ανθρώπους τις δυσκολίες»

Καταγραφές

--

Περιεχόμενο παρέμβασης και συγκεκριμένες τεχνικές

- Σχετικά με ένα δυσάρεστο γεγονός πόσο πίστευες πριν συμβεί ότι θα μπορούσες να το αντέξεις; Πόσο το πιστεύεις τώρα; Με ποια διαδικασία βρήκες τρόπους για να το αντιμετωπίσεις;
- Ισχύει το ότι αν συμβεί κάτι κακό δεν θα το αντέξεις; Φαίνεται να σου συνέβησαν άσχημα πράγματα και να άντεξες, αλλά και να ανταπεξήλθες - σύνδεση με το ιστορικό.
- Διαχείριση του τραύματος από γεγονότα ζωής – πόσο πιθανό είναι να επαναληφθούν;
- Τι ακριβώς θα σου συμβεί αν γίνει κάτι και δεν το αντέξεις. Τι φαντάζεσαι τον εαυτό σου να παθαίνει ή να κάνει όταν δεν αντέχει κάτι. Φαντάσου ότι αυτή τη στιγμή έγινε κάτι και δεν το άντεξες, τι βλέπεις να σου συμβαίνει. Τεχνική της Επίλυσης προβλημάτων για κάθε ένα γεγονός που φαντάζεται να συμβαίνει στην κατάσταση “δεν αντέχω”.
- Τι αποδείξεις έχεις από την εμπειρία σου πως είσαι περισσότερο ευάλωτη από τους άλλους ανθρώπους στην ασθένεια; Τι είναι αυτό που κάνει τον οργανισμό σου διαφορετικό από την υπόλοιπη ανθρωπότητα;
- Πόσο συχνά παρατηρείς το σώμα σου για κάποια ασθένεια σε σχέση με τους γνωστούς σου. Μπορεί η διαφορά στη συχνότητα που παρατηρείτε τα σώματά σας να σε κάνει να εντοπίζεις συχνότερα από ότι εκείνοι σημάδια ασθένειας με αποτέλεσμα να πιστεύεις πως είσαι και περισσότερο ευάλωτη από τους άλλους;

Συμπεριφορικά Πειράματα

- Έκθεση σε ασθένεια μαζί με συγγενείς: Αρρώστησε κάποιος από εσάς που πήγατε στο πάρτι κάποιου παιδιού με κρυολόγημα; Αρρώστησες μόνο εσύ και κανέναν άλλον;
- Έκθεση στη φαντασία σε κάτι κακό; Βαθμολόγηση του πόσο πιστεύεις ότι θα το άντεχες και θα μπορούσες να το αντιμετωπίσεις. Διαχωρισμός του σεναρίου σε μικρότερα μέρη αυξανόμενης δυσκολίας. Βαθμολόγηση για το κάθε μέρος του πόσο θα το άντεχες και θα μπορούσε να το αντιμετωπίσεις. Διαφορά πρώτης με δεύτερης βαθμολογίας. Συζήτηση για το τι δεν θα μπορούσες να αντέξεις σε κάθε ένα από αυτά τα μέρη; Πως θα τα αντιμετώπιζες;

Παρακολούθηση ανταπόκρισης

- Μέτρηση (α) λογικής κατανόησης και (β) πίστης στις πεποιθήσεις από 0-100
- Αποτελέσματα Συμπεριφορικών πειραμάτων

Μείωση της αναφερόμενης δυσφορίας σε κλίμακα 0-10 βάσει αυτοαναφοράς στην έναρξη των συνεδριών.

10.3 ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Η αναδόμηση των δευτερογενών πεποιθήσεων θα ξεκινήσει αφού έχει διαπιστωθεί κάποιου βαθμού αναδόμηση των 1 και 2 και στη συνέχεια θα συνεχιστεί εν παραλλήλω.

10.3.1 ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΙΔΕΟΛΗΨΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ ΤΟΥΣ.

Σχετικές γνώσεις (από τη γνωσιακή διατύπωση)

«Η σημασία και αποτελεσματικότητα των ιεροτελεστιών είναι μεγάλη»

Εναλλακτικές γνώσεις

«Οι ιεροτελεστίες με βυθίζουν στο πρόβλημα»

Καταγραφές

- Καταγραφή αποτελεσματικότητας ιεροτελεστιών. Βαθμός μείωσης της δυσφορίας και διάρκεια διατήρησης της μειωμένης δυσφορίας.

Περιεχόμενο παρέμβασης και συγκεκριμένες τεχνικές

- Συμμετοχή σε συστηματική παρεμπόδιση αντίδρασης και έκθεση ως συμπεριφορικό πείραμα για τον έλεγχο της πεποίθησης

Παρακολούθηση ανταπόκρισης

- Βαθμολογίες στις Καταγραφές της παρεμπόδισης αντίδρασης και έκθεσης

10.3.2 ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΗ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΟ ΕΚΛΥΟΜΕΝΟ ΑΓΧΟΣ ΑΝ ΔΕΝ ΕΜΠΛΑΚΕΙ ΣΕ ΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΜΟΥΣ.

Σχετικές γνώσεις (από τη γνωσιακή διατύπωση)

«Το άγχος μου θα οδηγήσει σε σοβαρές και απειλητικές επιπτώσεις»

«Δεν θα αντέξω το άγχος που μου προκαλούν οι σκέψεις αν δεν κάνω κάτι για να μειωθεί»

Εναλλακτικές γνώσεις

«Το άγχος από μόνο του δεν μπορεί να οδηγήσει σε απειλητικές συνέπειες»

«Μπορεί κανείς να είναι λειτουργικός και όταν είναι αγχωμένος»

«Αν δεν κάνω τίποτα, σε λίγο το άγχος μου θα μειωθεί»

Καταγραφές

- Κύριες εμμονες αυτό το διάστημα (ημερομηνία) - Λίστα ενεργοποιουσών καταστάσεων με ιεραρχική σειρά - Για την κάθε μία κατάσταση: υποκειμενική δυσφορία 0 (καμία) - 100 (υπερβολική) - πιθανότητα πρόκλησης εμμονής 0 (ποτέ) - 100 (οπωσδήποτε) - πιθανότητα αποφυγής της κατάστασης 0 (δεν αποφεύγω ποτέ) - 100 (πάντα).
- Ιεράρχηση αγχογόνων καταστάσεων για παρεμπόδιση αντίδρασης και έκθεση
- Βαθμολόγηση του άγχους πριν κατά τη διάρκεια και μετά την έκθεση/παρεμπόδιση

Περιεχόμενο παρέμβασης και συγκεκριμένες τεχνικές

- Έκθεση και παρεμπόδιση αντίδρασης

Παρακολούθηση ανταπόκρισης

- Βαθμολογίες στις Καταγραφές

10.4 ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ:

- Ψυχοεκπαίδευση για τη διάγνωση
- Ένασχόληση με πεποιθήσεις για τον εαυτό που ενεργοποιούν ιδεοληψίες και καταναγκασμούς
- Ρεαλιστικές προσδοκίες από τη θεραπεία σχετικά με την ύπαρξη μετά το τέλος της θεραπείας υπολειπόμενων συμπτωμάτων.
- Ξεκάθαρη κατανόηση του ΓΣΘ μοντέλου.
- Γραπτές οδηγίες σαν απάντηση σε περίπτωση υποτροπής των ιδεοληψιών.
- Καθοδήγηση στο να είναι σε επαγρύπνηση σε περίπτωση που παρατηρήσει αποφυγές, αναζήτηση διαβεβαιώσεων ή συμπεριφορές εξουδετέρωσης.
- Καθοδήγηση προκειμένου να επιλέγει την προσέγγιση της επίλυσης προβλημάτων σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν ανεπιθύμητες σκέψεις.
- Διδασκαλία δεξιοτήτων αντοχής στο στρες και σε άλλες δυσκολίες της ζωής.
- Σταδιακή εξασθένηση της συχνότητας των συνεδριών, παρέχοντας τη δυνατότητα διαχρονικής πρόσβασης και υποστήριξης για το μέλλον.
- Αυτοσυνεδρίες

11.0 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

11.1 ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΣ ΕΜΠΕΙΡΙΣΜΟΣ

Η Δήμητρα είχε συνεργαστεί στο παρελθόν με θεραπευτές άλλης ψυχοθεραπευτικής κατεύθυνσης (ψυχαναλυτικής) και συνεπώς θα χρειαστεί να ενημερωθεί για την ανάληψη ευθύνης από τη μεριά του θεραπευόμενου στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία, αλλά και συνολικά για το μοντέλο του «Συνεργατικού Εμπειρισμού» που διέπει τη θεραπευτική σχέση.

11.2 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΑΚΩΛΟΥΝ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Η Δήμητρα με βάση τη διάγνωσή της αναμένεται να ζητά διαρκώς διαβεβαιώσεις πως δεν θα της συμβεί κάποιο κακό ή δεν θα πάθει κάποια σοβαρή ασθένεια εκείνη ή η οικογένειά της, καταναλώνοντας μεγάλο μέρος του χρόνου της συνεδρίας για αυτό το σκοπό. Στη θεραπεία θα δοθεί μικρή σημασία στην ρεαλιστική αξιολόγηση του φοβικού περιεχομένου των ιδεοληψιών, καθώς αυτό αναγνωρίζεται εξ' αρχής ως παράλογο, και οι συζητήσεις περί αυτού, αν υπάρχουν, θα λειτουργούν κυρίως σαν προσωρινή αγχώλυση για τη θεραπευόμενη, θα έχουν δηλαδή το ρόλο ενός καταναγκασμού μέσα στη θεραπεία, οπότε και θα αποφευχθούν. Στις περιπτώσεις που η θεραπευόμενη πιέζει για τέτοιες συζητήσεις, η θεραπεύτρια θα πρέπει να αποφύγει να δώσει οποιαδήποτε διαβεβαίωση και να επανέλθει στην ψυχοεκπαίδευση της Δήμητρας στην Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και στη Διαταραχή Άγχους Ασθένειας, δείχνοντας πάντα κατανόηση και υποστήριξη για το άγχος που βιώνει. Πέραν αυτών, η Δήμητρα αναμένεται να προσπαθεί να στρέψει τη συζήτηση στο φόβο πραγματοποίησης των αγχωτικών σκέψεων και ίσως να δημιουργεί διαφωνίες με τη θεραπεύτρια παίρνοντας το ρόλο του δικηγόρου του διαβόλου προκειμένου να βεβαιωθεί πως έχει δοθεί μια απάντηση σε κάθε επιχείρημα που μπορεί να σκεφτεί και συνεπώς δεν θα της συμβεί αυτό που της λείει η σκέψη. Στις περιπτώσεις αυτές η θεραπεύτρια θα πρέπει να εστιάζει στις αντιδράσεις της και τις συνέπειές τους και όχι στην ίδια τη σκέψη. Θα βοηθούσε ίσως επίσης το να εστιάζει στην ανάγκη της Δήμητρας να γνωρίζει τι θα συμβεί στο μέλλον. Συνεργατικά θα πρέπει να αξιολογούν τι θα μπορούσε να είναι αυτό που την κάνει να διαφωνεί διαρκώς προβάλλοντας επιχειρήματα για όλα τα επικείμενα κακά και τις ασθένειες που έχουν μικρή πιθανότητα να συμβούν και να αναζητά διαβεβαιώσεις καταλήγοντας έτσι στις βασικές πεποιθήσεις της. Με τον τρόπο αυτό θα αποφεύγονται οι διαφωνίες μέσα στη συνεδρία και θα ενισχύεται ένα παραγωγικό κλίμα συνεργασίας και από κοινού διερεύνησης των προβλημάτων.

11.3 ΥΦΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Η Δήμητρα αναμένουμε να παρατηρεί τις αντιδράσεις της θεραπεύτριας προκειμένου να αναγνωρίσει πιθανά σήματα κινδύνου. Συνεπώς, θα είναι σημαντικό οι εκφράσεις του προσώπου της θεραπεύτριας να είναι ουδέτερες. Επίσης, η Δήμητρα είναι πιθανό με βάση τη διάγνωσή της να προτιμά ένα προφίλ θεραπεύτριας που είναι σοβαρή, μετρημένη, και έχει τον έλεγχο προκειμένου να μπορέσει να την εμπιστευτεί. Αυτό μπορεί να συμβεί κυρίως λόγω της δυσκολίας της να επιτρέψει σε κάποιον άλλο που δεν θεωρεί «επιστήμονα ειδικό», να έχει μέρος της ευθύνης ή του ελέγχου για κάτι. Θα χρειαστεί δηλαδή, να αισθάνεται πως το πρόσωπο που την έχει αναλάβει γνωρίζει περισσότερα από εκείνη προκειμένου να διευκολυνθεί η συνεργασία και η δημιουργία θεραπευτικής σχέσης. Στη περίπτωση που η θεραπεύτρια διατηρήσει ένα πιο διαχυτικό και όχι τόσο επιστημονικό ύφος στη θεραπεία, υπάρχει ο κίνδυνος η Δήμητρα να θεωρήσει πως η θεραπεύτρια δεν είναι όσο σοβαρή και υπεύθυνη είναι εκείνη και συνεπώς μπορεί να αποδώσει τα επιχειρήματά της στην άγνοια κινδύνου, όπως είχε συμβεί σε προηγούμενες θεραπείες που έκανε. Χαρακτηριστικό είναι πως η Δήμητρα δεν έχει ζητήσει να γίνει χρήση του ενικού στη θεραπεία και συζητά πάντα στον πληθυντικό.

12.0 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Clark, David A. (2004). *Cognitive-Behavioral Therapy for OCD*. New York: Guilford Press.
- Clark, David A., Beck, Aaron T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.
- Rachman, S. J. (2003). *The treatment of obsessions*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Salkovskis, P. M., Shafran, R., Rachman, S., & Freeston, M. H. (1999). Multiple pathways to inflated responsibility beliefs in obsessional problems: Possible origins and implications for therapy and research. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 1055–1072.