

ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

1. Εισαγωγική φάση – εδραίωση θεραπευτικής συμμαχίας
2. Γνωσιακή διερεύνηση
3. Διατύπωση περίπτωσης
4. Σχεδιασμός θεραπείας – εφαρμογή ειδικών μεθόδων
5. Ολοκλήρωση – ομαλή λήξη

Εισαγωγική φάση – εδραίωση θεραπευτικής συμμαχίας

[λήψη ιστορικού, ενημέρωση για το γνωσιακό μοντέλο (γνωσίες, ρόλος, homework, αλλαγή), κατάρτιση καταλόγου προβλημάτων]

- Συμβόλαιο εργασίας – σαφείς ρόλοι
- Προϋπόθεση
- ≠ παραδοσιακό ιατρικό μοντέλο
- **ΤΕΧΝΙΚΕΣ:**
 - Όχι κρυφές διαδικασίες (ψυχοεκπαίδευση στο μοντέλο)
 - Συνεργατικός καθορισμός ατζέντας, homework κλπ.
 - Παραδοχή λαθών ≠ αυθεντία
 - Κατάλληλο περιβάλλον συνεδρίας
 - Εκπαίδευση στον εντοπισμό του προσωπικού πρότυπου σκέψης
 - Αποφυγή γενικών χαρακτηρισμών – ταμπελών (ένα άτομο που έχει ένα συγκεκριμένο πρόβλημα ≠ διαταραγμένο άτομο)
 - Προσαρμογή της διαδικασίας στον θεραπευόμενο (μορφωτικό επίπεδο, αναπτυξιακή φάση)

Γνωσιακή διερεύνηση

- Οριζόντια – κάθετη διερεύνηση
- Βάσει υποθέσεων για τον βασικό γνωσιακό μηχανισμό
- Υποθέσεις (βάσει διάγνωσης + καταλόγου προβλημάτων):
 - Ποιες γνωσίες;
 - Πώς σχετίζονται με το πρόβλημα;
 - Ποιες συνθήκες τις ενεργοποιούν;

Διατύπωση περίπτωσης

- Περιλαμβάνει τους γενικούς και επιμέρους θεραπευτικούς στόχους (να αφορούν τον ίδιο, να μπορεί να τους ελέγξει, να είναι ρεαλιστικοί)
- Επιλογή του 1^{ου} στόχου βάσει του πόσο σημαντικός / επιτεύξιμος είναι
- Υποθέσεις (βάσει διάγνωσης + κατάλογου προβλημάτων):
 - Ποιες γνωσίες
 - Πώς σχετίζονται με το πρόβλημα
 - Ποιες συνθήκες τις ενεργοποιούν

Σχεδιασμός θεραπείας & εφαρμογή ειδικών μεθόδων

- Βάσει διατύπωσης περίπτωσης ≠ βάσει θεραπευτικού πρωτοκόλλου
- Όλες οι τεχνικές αφορούν σε γνωσιακούς στόχους
- Αισιοδοξία, έλεγχος αντιμεταβιβαστικών αντιδράσεων, επιμονή στο γνωσικό μοντέλο, προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων
- ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ:
 - Εντοπισμός σκέψεων
 - Αναγνώριση δυσλειτουργικών σκέψεων
 - Αντικατάσταση (παραγωγή εναλλακτικών)
 - Πίστη στις εναλλακτικές βάσει δεδομένων από την πραγματικότητα

Ολοκλήρωση – ομαλή λήξη

- Πρόληψη υποτροπής

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Ατζέντα

- Ποια θέματα, με ποια σειρά, για πόσο χρόνο
- Συνεργατικά – εξηγείται η συλλογιστική
- Σχεδόν πάντα επισκόπηση εβδομάδας και homework
- Χωρίς ατζέντα λιγότερη εστιασμένη, αποτελεσματική και αργή
- Καθώς προχωρά η θεραπεία έμφαση σε πιο γενικά προβλήματα
- *Επιτρέπουμε τη συναισθηματική έκφραση ή συζητήσεις που δεν δείχνουν να μη έχουν νόημα ή χρησιμότητα;*

Ανατροφοδότηση

- Αμφίδρομη - αλληλοκατανόηση
- Κατά τη διάρκεια και στο τέλος
- Ενθάρρυνση για αρνητικά
- *Παραδεχόμαστε λάθη;*

Κατανόηση (ενσυναίσθηση)

- Λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα
- Συναισθηματική και περιεχομένου

Διαπροσωπική αποτελεσματικότητα (μη ειδικοί παράγοντες)

- Βέλτιστα επίπεδα ζεστασιάς, γνησιότητας, ενδιαφέροντος και επαγγελματισμού – δεν παίζουμε το ρόλο του «θεραπευτή»
- ≠ συγκαταβατικότητα, υπεροψία, αποφυγή ερωτήσεων θεραπευόμενου, επίκριση, αποδοκιμασία, ψυχρότητα, έλλειψη σοβαρότητας
- Άνεση ως προς την επαγγελματική του επάρκεια να βοηθήσει

Συνεργατικός εμπειρισμός

- Αίσθηση ότι λειτουργούν ως ομάδα
- Συμβατότητα στόχων σε όλες τις φάσεις
- Μείωση αντίστασης και παρανοήσεων
- Ισορροπία δομής και αυτονομίας θεραπευόμενου
- Εξήγηση συλλογιστικής- «απομυστικοποίηση» θεραπείας

Ρυθμός και αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου

- Διακόπτουμε - περιορίζουμε
- Παραδεχόμαστε λάθη και αλλάζουμε τρόπο προσέγγισης
- Ο τρόπος να δείξουμε την ευαισθησία μας

Καθοδηγούμενη ανακάλυψη

- Διερευνητικές ερωτήσεις ≠ διαφωνία ή διδασκαλία
- Οι άνθρωποι αποδέχονται πιο εύκολα νέες οπτικές όταν νιώθουν ότι πηγάζουν από τους ίδιους
- Περισσότερο σαν δάσκαλος παρά σαν δικηγόρος → καθοδηγούμε ≠ πείθουμε, πουλάμε
- Όχι πάντα ερωτήσεις: παροχή πληροφοριών, αντιπαράθεση, εξήγηση, αυτοαποκάλυψη
- Ερωτήσεις:
 - Δεδομένα υπέρ/κατά
 - Εναλλακτική θεώρηση
 - Χειρότερο που μπορεί να συμβεί
 - Αν συνέβη τι μπορώ να κάνω γι αυτό;
 - Καλύτερο που μπορεί να συμβεί
 - Πιο πιθανό αποτέλεσμα
 - Αποτέλεσμα αν συνεχίσω να σκέφτομαι έτσι
 - Αποτέλεσμα αν αρχίσω να σκέφτομαι διαφορετικά
 - Τι θα έλεγα σε αγαπημένο πρόσωπο
 - Τι πρέπει να κάνω

Εστιασμός στις κύριες γνώσεις και συμπεριφορές

- Γνωσιακή διατύπωση → προτεραιότητες
- Εντοπισμός - πρόκληση γνωσιών ≠ ερμηνεία
 - Υπονόμευση συνεργατικότητας – ο θεραπευόμενος δε μαθαίνει να λειτουργεί αυτόνομα
 - Η κλινική διαίσθηση μπορεί να αποδειχθεί λάθος
 - Κάποιες φορές απαιτείται η προσφορά εναλλακτικών υπό τη μορφή πολλαπλών επιλογών
 - Κάποιες φορές χρήση προηγούμενων εμπειριών του θεραπευτή (90% λένε ότι η άσκηση τους φαίνεται πολύ δύσκολη, αλλά τελικά τα καταφέρνουν)

Στρατηγική για την αλλαγή

- Γενικό θεραπευτικό σχέδιο
- Το ύφος της θεραπείας να θυμίζει επιστημονική διερεύνηση
- Εξηγείται η συλλογιστική κάθε βήματος

Εφαρμογή γνωσιακών-συμπεριφοριστικών τεχνικών

- Ο θεραπευτής πρέπει να χαρακτηρίζεται από άνεση κατά την παρουσίαση/εξήγηση των τεχνικών
- Δεν επιτιθέμαστε στην αρχική γνώσια λεκτικά – ύφος διερεύνησης. Χρησιμοποιούμε την τεχνική

Homework

- Προσαρμοσμένο στις ειδικές ανάγκες του θεραπευόμενου
- Πάντοτε γίνεται ανασκόπηση. Συζήτηση για τη χρησιμότητά του ακόμη και αν δεν έχουμε βάλει
- Δεν θα υπάρξει αλλαγή αν δεν εφαρμοστούν οι τεχνικές στην πραγματική ζωή
- Ανατροφοδότηση για κατανόηση, χρησιμότητα, πιθανές δυσκολίες