

Παρουσίαση Διπλωματικής Εργασίας

Σπουδαστής: Άγγελος Πατρινόπουλος
Μπουγιούκας

Επόπτρια: Αθανασία Μαυροειδή
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της
Συμπεριφοράς

Δεκέμβριος 2021

Θέμα: Process-Based CBT. Τι είναι;
Αποτελεί την εξέλιξη της παραδοσιακής
CBT;

Καταβολές Παραδοσιακής CBT

- Επίκτητος: δεν είναι τα γεγονότα υπεύθυνα για την δυσφορία ή την ενόχληση που νιώθουν οι άνθρωποι, αλλά οι τρόποι με τους οποίους οι ίδιοι ερμηνεύουν τα γεγονότα αυτά.
 - 1920's: Θεωρίες μάθησης και κλασικός Συμπεριφορισμός (Ivan Pavlov, John B. Watson, Joseph Wolpe και B. F. Skinner)

Παραδοσιακή CBT

- 1960's: Beck Γνωσιακή Θεραπεία για θεραπεία κατάθλιψης
- Γνωσιακές + συμπεριφοριστικές τεχνικές=> Γνωσιακή- Συμπεριφοριστική θεραπεία

Χαρακτηριστικά ΓΣΘ

- δομημένη
- βραχεία
- protocol-based
- συμπτωματοκεντρική
- τροποποίηση γνώσιών, συναισθημάτων, συμπεριφορών

Αποτελεσματικότητα CBT

- μείωση συμπτωμάτων κατάθλιψης, ειδικών φοβιών, ΓΑΔ, διαταραχής πανικού και PTSD

(Acarturk, Cuijpers, Van Straten, & De Graaf, 2009; Mayo-Wilson et al., 2014; Powers, Briceno, Gresham, Jouriles, Emmelkamp, & Smits, 2013; Wersebe, Sijbrandij, & Cuijpers, 2013).

Πώς λειτουργεί η ΓΣΘ;

- μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα συμπεριφορικής κινητοποίησης για κατάθλιψης από ολοκληρωμένα CBT πρωτόκολλα;
- πολύ πρόωρη βελτίωση ορισμένων ασθενών που λάμβαναν CBT;

(Hayes & Hofmann, 2021).

3^ο κύμα CBT

Ανάγκη για αποκάλυψη νέων μηχανισμών αλλαγής => νέες μορφές θεραπείας.

Κοινός παρονομαστής: στόχος η τροποποίηση της λειτουργίας των γνωσιών και των συναισθημάτων.

Μορφές Θεραπείας του 3^{ου} κύματος

- Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα Γνωσιακή Θεραπεία (MBCT)
- Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ACT)
- Διαλεκτική Συμπεριφοριστική Θεραπεία (DBT)
- Λειτουργική Αναλυτική Ψυχοθεραπεία (FAP)

MBCT

Συνδυασμός τεχνικών ενσυνειδητότητας και γνωσιακών τεχνικών

- ενίσχυση των μεταγνωστικών ικανοτήτων
- Αναγνώριση των λειτουργιών «doing» και «being»
- Επίγνωση, αποδοχή, μη επίκριση, μη αντιδραστικότητα

ACT

- Στόχος η ενασχόληση με ότι είναι υποκειμενικά επιθυμητό και σημαντικό, παρά την εμφάνιση αρνητικών σκέψεων, συναισθημάτων ή/και συμπτωμάτων.
- Κλειδί: η ανάπτυξη «ψυχολογικής ευελιξίας»

DBT

- Έμφαση στον ρόλο της ρύθμισης του συναισθήματος
- 4 κατηγορίες δεξιοτήτων
 - α) δεξιότητες ενσυνειδητότητας,
 - β) στρατηγικές για την αλλαγή των συναισθημάτων
 - γ) δεξιότητες για διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης
 - δ) ικανότητα ανοχής στη δυσφορία

(Neacsiu, Eberle, Kramer, Weismann, & Linehan, 2014).

FAP

- Έμφαση στη θεραπευτική σχέση
- Στόχος: η ενίσχυση των συμπεριφορών που λειτουργούν θετικά και η απόσβεση των συμπεριφορών που λειτουργούν αρνητικά

5 κανόνες: 1) παρατήρηση CRBs, 2) πρόκληση CRBs, 3) ενίσχυση CRBs, 4) αξιολόγηση της επίδρασης της ενίσχυσης, 5) διευκόλυνση της γενίκευσης.

Ελλείψεις CBT

- Διαταραχές: αίτια, πορεία, ανταπόκριση σε θεραπεία;
- Ετερογένεια, συννοσηρότητα;
- Διαφορετικές ανάγκες, υπόβαθρο, πλαίσιο, προβλήματα, μηχανισμούς δημιουργίας και διατήρησης;

Processed-Based Therapy

- «η εξειδικευμένη για το εκάστοτε πλαίσιο χρήση, εμπειρικά-τεκμηριωμένων διεργασιών συνδεδεμένων με εμπειρικά τεκμηριωμένες τεχνικές που βοηθούν να λυθούν τα προβλήματα και προωθούν την ευημερία των συγκεκριμένων ατόμων»

(Hofmann & Hayes, 2019) (σ. 38)

Processed-Based Therapy 2

Θεραπευτικές τεχνικές:

- έλεγχος ερεθίσματος (stimulus control)
- σταδιακή διαμόρφωση της συμπεριφοράς (shaping),
- τεχνικές διαχείρισης συναισθήματος
- τεχνικές έκθεσης
- τεχνικές επίλυσης προβλήματος
- συμπεριφορική ενεργοποίηση
- γνωσιακή αναδόμηση
- τεχνικές ενσυνειδητότητας

Processed-Based Therapy 3

Θεραπευτικές διεργασίες (therapeutic processes):

«ένα σετ από θεωρητικά-βασισμένες, δυναμικές, προοδευτικές και πολύ-επίπεδες αλλαγές που συμβαίνουν σε προβλέψιμη εμπειρικά τεκμηριωμένη ακολουθία προς την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων».

(Hofmann & Hayes, 2019) (σ. 38)

Π.χ. γνωστική ευελιξία, αποδοχή, αυτονομία, γνωστική αποστασιοποίηση (cognitive defusion/distancing).

Processed-Based Therapy 4

- Συνθετική μορφή θεραπείας
- Αξιοποιεί evidence-based θεωρίες και τεχνικές
- Νέο συμπαγές πλαίσιο
- Συγκεκριμένες αρχές (εξατομικευμένη παρέμβαση, σημασία στο πλαίσιο, χρήση εμπειρικά τεκμηριωμένων τεχνικών)
- Βασικός στόχος: βελτίωση της υγείας και της ευημερίας

Διαφορές κλασικής ΓΣΘ και PBT

- Protocol-based vs personalized
- Στόχος: μείωση συμπτωμάτων vs υγεία & ευημερία
- Αλλαγή περιεχομένου γνωσιών vs αλλαγή του τρόπου σχετίζεσθαι με τις γνωσίες
- τροποποίηση γνωσιακών και συμπεριφοριστικών διεργασιών vs τροποποίηση και άλλων διεργασιών
- διαθέσιμη σε άτομα με συγκεκριμένες διαταραχές/συμπτώματα vs διαθέσιμη ανεξαρτήτως διάγνωσης.
- Γνωσιακές και Συμπεριφοριστικές τεχνικές vs όλες οι evidence-based τεχνικές

Συζήτηση

Αποτελεί η PBT εξέλιξη της CBT;

Βιβλιογραφία

- Acarturk, C., Cuijpers, P., Van Straten, A., & De Graaf, R. (2009). Psychological treatment of social anxiety disorder: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 39(2), 241-254.
- Hayes, S.C. & Hofmann, S.G. (2021). “Third-wave” cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World Psychiatry*, 20(3), 363-375.
- Hofmann, S.G., & Hayes, S.C. (2019). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 37–50.
- Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranezouli, I., Kew, K., Clark, D. M., Ades, A., & Pilling, S. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: A systematic review and network meta-analysis. *Lancet Psychiatry*, 1(5), 368- 376.
- Neacsiu, A. D., Eberle, J. W., Kramer, R., Wiesmann, T., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy skills for transdiagnostic emotion dysregulation: a pilot randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 59, 40–51.

- Powers, M. B., Briceno, N. F., Gresham, R., Jouriles, E. N., Emmelkamp, P. M. G., & Smits, J. A. J. (2013). Do conversations with virtual avatars increase feelings of social anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 27(4), 398-403.
- Wersebe, H., Sijbrandij, M., & Cuijpers, P. (2013). Psychological group-treatments of social anxiety disorder: A meta-analysis. *PLoS One*, 8(11), e79034.

**THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION**



ANY

Questions

?