

Θετική Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: θεωρητικό υπόβαθρο, τεχνικές και αποτελεσματικότητα

Σπουδάστρια: Παναγιώτα Αλβανού

Επόπτρια: Έλλη Κουβαράκη

Θεωρητικό Υπόβαθρο

- Τα θετικά συναισθήματα μπορούν να «άρουν» τα αρνητικά και να διευρύνουν τη σκέψη των ανθρώπων (Fredrickson, 2004 οπ. αναφ στο Geschwind et al., 2020)
- Η ανθεκτικότητα είναι μια ικανότητα, που μπορεί να αναπτυχθεί (Padesky, 2006 οπ. αν. στο Prasko et al., 2016)
- Αν θέλουμε να χτίσουμε και να διατηρήσουμε την ευζωία, πρέπει αφενός να μειώσουμε τη δυστυχία και αφετέρου να έχουμε ένα θετικό νόημα στη ζωή, θετικά συναισθήματα, επιτεύγματα και θετικές σχέσεις (Seligman, 2011 οπ. αναφ. στο Prasko et al., 2016)

Θεωρητικό Υπόβαθρο

- Η Θετική Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (ΓΣΘ) βασίζεται στις αρχές της θετικής ψυχολογίας και της θεραπείας εστιασμένη στη λύση (Bannink, 2014, 2017· Prasko et al., 2016)
- Η Θετική Ψυχολογία είναι μια προσέγγιση που δίνει έμφαση στη διερεύνηση του τι δίνει αξία στη ζωή, τι βοηθάει τα άτομα και τις κοινωνίες να ευδοκιμούν (Prasko et al., 2016)
- Η Θεραπεία Εστιασμένη στη Λύση στόχο έχει την εύρεση της βέλτιστης διαδρομής προς το «τι λειτουργεί» για το συγκεκριμένο θεραπευόμενο, τη δεδομένη στιγμή και στο εκάστοτε πλαίσιο (Bannink & Jackson, 2011, όπως αναφέρεται στο Bannink, 2014, 2017)

Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης

- Τι είναι η Θετική ΓΣΘ;
- Ποιες οι διαφορές της με την Παραδοσιακή ΓΣΘ
- Η ανάλυση των πρωτοκόλλων παρέμβασης
- Η αναζήτηση ερευνών για την αποτελεσματικότητα της Θετικής ΓΣΘ σε ψυχικές διαταραχές

Διαφορές με την παραδοσιακή ΓΣΘ

- Θετική ΓΣΘ έχει μια κοινωνική κονστρουκτιβιστική προσέγγιση (Bannink, 2014, 2017)
- «Να γίνομαι καλύτερος σε...» (Bannink, 2014, 2017)
- Τι είναι λειτουργικό για τους θεραπευόμενους, με στόχο τη βελτίωση της ευζωίας (Bannink, 2014)
- Έμφαση στην ψυχική υγεία και στις προσαρμοστικές συμπεριφορές που ήδη κατέχουν οι θεραπευόμενοι (Saleebey, 2007 οπ. αναφ. στο Prasko et al., 2016)
- Οι θεραπευτές μπορούν πρώτα να ξεκινήσουν τη θεραπεία και στη συνέχεια να προβούν σε διάγνωση (Bakker et al., 2010, οπ. αναφ. στο Prasko et al., 2016)

Τι είναι Θετική ΓΣΘ;

- Αξιοποιεί τα δυνατά στοιχεία των θεραπευόμενων (Geschwind et al., 2019)
- Μπορεί να συνδυαστεί με την παραδοσιακή ΓΣΘ (Geschwind et al., 2019)
- Περιλαμβάνει την ενίσχυση της θεραπευτικής συμμαχίας, την αξιολόγηση, το πώς αντιλαμβάνονται, πώς συμπεριφέρονται και πώς αισθάνονται οι θεραπευόμενοι (Geschwind et al., 2019)
- Περιγραφή των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι θεραπευόμενοι (Bannink, 2014, 2017)

Η Αξιολόγηση

- Η παρατήρηση των στρατηγικών που χρησιμοποιεί κάποιος για να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες είναι συχνά το πρώτο βήμα προς την κατανόηση της ανθεκτικότητας
- Ο καθορισμός στόχων δίνει έμφαση στην αλλαγή κι έτσι στρέφει την προσοχή των θεραπευομένων στις μελλοντικές τους δυνατότητες και όχι στα προβλήματα
- Η αυτοπαρατήρηση εστιάζει στα δυνατά στοιχεία και στις εξαιρέσεις των προβλημάτων
- Σε κάθε επόμενη συνεδρία εξετάζεται το τι πήγε καλύτερα σε σχέση με την προηγούμενη φορά

Θεραπευτική Σχέση

- Οικοδόμηση θεραπευτικής σχέσης, με ερωτήσεις που παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τα δυνατά σημεία και τις λύσεις που ενυπάρχουν ήδη (Geschwind et al., 2019)
- Προτρέπουν τους θεραπευόμενους να στρέψουν την προσοχή τους από τα προβλήματα στα δυνατά στοιχεία (Geschwind et al., 2019)
- Ο θεραπευτής διερευνά και καθοδηγεί τη διαδικασία «από ένα βήμα πιο πίσω» (Bannink, 2014, 2017)

Ειδικές Τεχνικές Θετικής ΓΣΘ

- Αλλάζοντας την οπτική (Bannink, 2014, 2017)
- Η τεχνική του ανοδικού βέλους (Bannink, 2014, 2017)
- Αλληλεπιδραστικό Πίνακα (Walter και Peller, 1992 οπ. αναφ. στο Bannink, 2012)
- Αλλάζοντας τον τρόπο συμπεριφοράς (Bannink, 2014, 2017)
- Αλλάζοντας το συναίσθημα (Bannink, 2014, 2017)
- Εργασίες για το σπίτι (Bannink, 2014, 2017)

Άσκηση για τα συναισθήματα

Όλοι μπορούμε να ενεργοποιούμε ή να απενεργοποιούμε το διακόπτη της θετικότητάς μας. Πειραματίσου με αυτό και ενεργοποίησε τη θετικότητά σου τώρα. Παρατήρησε για λίγα λεπτά το χώρο γύρω σου και τα αντικείμενα που σε περιβάλλουν. Είτε βρίσκεσαι στο σαλόνι, στο μπάνιο, στο λεωφορείο ή στο τρένο αναρωτήσου: Τι πηγαίνει καλά στη ζωή μου αυτόν τον καιρό; Τι με κάνει να είμαι τυχερός/ή που βρίσκομαι εδώ; Ποια πτυχή της τωρινής μου κατάστασης μπορώ να τη θεωρήσω ως ένα πολύτιμο δώρο; Πώς αυτό οφελεί εμένα ή τους άλλους; Καθώς σκέφτεσαι με αυτόν τον τρόπο θα ενεργοποιηθεί το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης. Αφιέρωσε λίγα λεπτά να απολαύσεις και να ευχαριστηθείς αυτό το καλό συναίσθημα που δημιούργησες εσύ.

Τώρα απενεργοποίησε τη θετικότητά σου. Οι ερωτήσεις που βοηθούν στην καταστροφή της είναι: Τι πηγαίνει λάθος εδώ; Τι με ενοχλεί σε αυτή την κατάσταση; Τι θα μπορούσε να είναι διαφορετικό και καλύτερο; Ποιος έχει την ευθύνη γι ' αυτό; Δοκίμασε να κάνεις αυτές τις ερωτήσεις στον εαυτό σου και ακολούθησε την αλυσίδα των αυτόματων σκέψεων που προκαλούν καθώς και το πόσο γρήγορα πέφτει η θετικότητά σου

Ημερολόγιο καλύτερων στιγμών

Ημερομηνία	Τι συνέβη;	Τι ήταν καλύτερο / λιγότερο δύσκολο;	Τι έκανα εγώ διαφορετικ ά;	Τι σκέφτηκα/ ένιωσα διαφορετικ ά;	Πώς εγώ συνέβαλα στο να συμβεί αυτό;

Η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου

Η «καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου» είναι μια νοερή εικόνα για την καινούρια και καλύτερη μελλοντική ζωή σου. Φαντάσου μια στιγμή στο μέλλον όπου βρίσκεσαι στα καλύτερά σου. Φέρε στο νου σου την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου, η οποία σε συναρπάζει, σου κινεί το ενδιαφέρον και με την οποία είσαι ευχαριστημένος/η. Φαντάσου ότι έχεις δουλέψει σκληρά και έχεις επιτύχει τους στόχους της ζωής σου. Σκέψου τα όνειρα που θα πραγματοποιήσεις, χρησιμοποιώντας τα δικά σου χαρίσματα και τις δικές σου δυνατότητες. Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να σκεφτείς στόχους που είναι θετικοί, εφικτοί, σε λογικά πλαίσια και όχι να οραματιστείς μη ρεαλιστικά σχέδια. Αφού έχεις μια σαφή εικόνα, κατάγραψε τις λεπτομέρειες. Η καταγραφή των σκέψεων και των ονείρων σου θα σε βοηθήσει να οργανώσεις τις ασαφείς και σκόρπιες σκέψεις, ώστε να μπορέσεις να εστιάσεις σε συγκεκριμένες και πραγματικές δυνατότητες. Γράψε τα όλα σε ένα τετράδιο και φέρε τό στην επόμενη συνεδρία μας

Παρεμβάσεις Θετικής ΓΣΘ

- Πρωτόκολλο Θετικής ΓΣΘ για ατομική θεραπεία (Bannink & Geschwind, 2021)
- Πρωτόκολλο Θετικής ΓΣΘ για ομαδική θεραπεία (Bannink & Geschwind, 2021)

Αποτελέσματα

- Θετική ΓΣΘ στην κατάθλιψη (2 έρευνες)
- Θετική ΓΣΘ στην κοινωνικο-συναισθηματική προσαρμογή (1 έρευνα)
- Θετική ΓΣΘ στον χρόνιο πόνο (1 έρευνα)
- Θετική ΓΣΘ στο συναίσθημα (1 έρευνα)

Θετική ΓΣΘ και Κατάθλιψη

- Τα καταθλιπτικά συμπτώματα βελτιώθηκαν το ίδιο κατά τις πρώτες 8 παρεμβάσεις και κατά τη διάρκεια των επόμενων 8 παρεμβάσεων βελτιώθηκαν σημαντικά περισσότερο κατά τη διάρκεια της Θετικής ΓΣΘ σε σύγκριση με την παραδοσιακή
- Όσοι ξεκίνησαν με Παραδοσιακή ΓΣΘ και συνέχισαν με Θετική ΓΣΘ η βελτίωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων συνέχισε στη δεύτερη φάση των θεραπειών τους, με τον ίδιο ρυθμό που ξεκίνησε από την πρώτη κάτι που δεν ίσχυε για όσους ξεκίνησαν με Θετική και συνέχισαν με Παραδοσιακή
- Η Θετική ΓΣΘ συσχετίστηκε σημαντικά με υψηλότερους δείκτες κλινικής σημαντικότητας ή αξιόπιστης αλλαγής για την κατάθλιψη, το αρνητικό συναίσθημα και την ευτυχία

(Geschwind et al., 2019)

Θετική ΓΣΘ και Κατάθλιψη

- Τα ποσοστά πρόωρης διακοπής ήταν χαμηλά για όσους ξεκίνησαν με Θετική ΓΣΘ (Geschwind et al., 2019)
- Οι θεραπευόμενοι προτιμούσαν την Θετική ΓΣΘ γιατί υποστήριξαν ότι μπόρεσαν να μάθουν μια πιο θετική προοπτική για τη ζωή κατά τη διάρκεια της Θετικής σε σχέση με την Παραδοσιακή (Geschwind et al., 2020)
- Οι περισσότεροι συμμετέχοντες θα προτιμούσαν να είχαν ξεκινήσει με την Παραδοσιακή ΓΣΘ και να συνέχιζαν με Θετική ΓΣΘ (Geschwind et al., 2020)

Αποτελεσματικότητα Θετικής ΓΣΘ

- Καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης τα επίπεδα ηρεμίας αυξήθηκαν και βελτιώθηκε η κοινωνική –συναισθηματική προσαρμογή (Westhuizen et al., 2018)
- Η Θετική ΓΣΘ αποτελεί χρήσιμη παρέμβαση για τους ασθενείς που βιώνουν χρόνιο πόνο (Kiani et al., 2021)
- Οι θετικές παρεμβάσεις ΓΣΘ αύξησαν το θετικό συναίσθημα και μείωσαν το αρνητικό σε γυναίκες που έχουν συζύγους με ψυχικές διαταραχές (Gharadaghi & Komeylipour, 2019)

Συμπεράσματα

- Η Θετική ΓΣΘ παρέχει ένα καλά δομημένο, ολοκληρωμένο, πρακτικό και λεπτομερές εγχειρίδιο για την ανάπτυξη και ενδυνάμωση των δυνατών στοιχείων και της ανθεκτικότητας
- Η Θετική ΓΣΘ δεν εστιάζει στη μείωση της δυσφορίας, αλλά στο χτίσιμο της επιτυχίας
- Η Θετική ΓΣΘ είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για τη μείζονα καταθλιπτική διαταραχή

Συμπεράσματα

- Συνδυασμός Παραδοσιακής ΓΣΘ και Θετικής ΓΣΘ
- Η Θετική ΓΣΘ μπορεί να είναι αποτελεσματική για τη διαχείριση των σχέσεων γονέων με τους εφήβους
- Η Θετική ΓΣΘ μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των συντροφικών σχέσεων
- Η Θετική ΓΣΘ μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη διαχείριση ψυχικών δυσκολιών που προκαλούνται από σωματικές ασθένειες

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

- Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της Θετικής ΓΣΘ στην κατάθλιψη σε ομαδική θεραπεία
- Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της Θετικής ΓΣΘ σε ελληνικό πληθυσμό
- Περαιτέρω διερεύνηση της αποτελεσματικότητας σε ατομική και ομαδική θεραπεία



Ευχαριστώ για την προσοχή σας!