



Τίτλος
Σύγκριση ΘΑΔ & ΓΣΘ στη θεραπεία της Κατάθλιψης
Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Διπλωματική Εργασία Δ' Έτος ΕΓΣΣ

Εκπαιδευόμενη: Παπαγεωργίου Αθηνά

Επόπτρια: Σπανού Βίκυ

Διαδικτυακή Ημερίδα 3-4/12/22

Περιεχόμενα

Κατάθλιψη

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία στην Κατάθλιψη

Η αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ στην Κατάθλιψη

Η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης στην Κατάθλιψη

Η αποτελεσματικότητα της ΘΑΔ στην Κατάθλιψη

Σύγκριση των δύο μοντέλων σε θεωρητικό επίπεδο

Σύγκριση μεταξύ ΓΣΘ και ΘΑΔ ως προς την αποτελεσματικότητα της Κατάθλιψης

Συζήτηση-Περιορισμοί

Βιβλιογραφία

Κατάθλιψη

- ❖ ΠΟΥ (2017) περίπου 322 εκατομμύρια άνθρωποι, δηλαδή το 4,4% του παγκόσμιου πληθυσμού, πάσχουν από κατάθλιψη
- ❖ Χαρακτηρίζεται από υψηλή συνοσσηρότητα με τις αγχώδεις διαταραχές
- ❖ Το 1/3 των πασχόντων θα έχει επεισόδια που διαρκούν περισσότερο από 2 χρόνια ενώ περισσότερο από τα ¾ των πασχόντων που θα συνέλθουν από ένα καταθλιπτικό επεισόδιο θα σημειώσουν τουλάχιστον ένα ακόμα κατά τη διάρκεια της ζωής τους
- ❖ Υψηλό ρίσκο αυτοκτονικότητας
- ❖ Χαμηλή συμμόρφωση των θεραπευόμενων στις διαθέσιμες θεραπείες

Συμπτώματα και συνέπειες

- Επίμονη θλίψη και απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που συνήθως απολαμβάνουν οι άνθρωποι
- Αδυναμία εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων, για τουλάχιστον δύο εβδομάδες
- Αρνητικές σκέψεις, μηρυκαστικός τρόπος σκέψης, καταστροφολογία
- Σκέψεις αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας
- Χαμηλή ποιότητα ζωής
- Αναβλητικότητα
- Χαμηλή διεκδικητική συμπεριφορά
- Κοινωνική απομόνωση, αποξένωση

Θεραπεία και Αντιμετώπιση

Αντικαταθλιπτικά, φαρμακοθεραπεία

Γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία ως θεραπεία εκλογής

Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία στην Κατάθλιψη (Aaron Beck, 1960's)

Γνωσιακή αρχή

- Τρόπος αντίληψης και ερμηνείας των εμπειριών και των γεγονότων

Αρχή αλληλεπιδραστικών συστημάτων

- Τα προβλήματα ως αλληλεπιδράσεις μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών

Αναζήτηση αποδείξεων

- Η αξιολόγηση και η αναζήτηση αποδείξεων για όσα θεωρεί και πιστεύει, με σκοπό την γνωσιακή αναδόμηση

Αρχή του «εδώ και τώρα»

- Εστίαση στο παρόν

Συμπεριφορική αρχή

- Ο τρόπος που θα πράξει/αντιδράσει το άτομο (συμπεριφορά/σωματικές αντιδράσεις)

Αρχή του συνεχούς

- Τα προβλήματα ψυχικής υγείας ως δυσλειτουργικές συμπεριφορές της καθημερινότητας

Σκέψη

Καταθλιπτική τριάδα (Περιεχόμενο)

Εαυτός ανεπαρκής/ανάξιος

Κόσμος απαιτητικός/απορριπτικός

Μέλλον ζοφερό

Διεργασιακά λάθη (λειτουργία)

Αυθαίρετο συμπέρασμα

Επιλεκτική αφαίρεση

Υπεργενίκευση

Μεγιστοποίηση και ελαχιστοποίηση

Προσωποποίηση

Διπολική σκέψη (όλα ή τίποτα)

Αποτελεσματικότητα Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας στην Κατάθλιψη

Μελέτες	Συμπεράσματα
Cuijpers et al., 2013-Μετανάλυση (115 μελέτες) σύγκριση με άλλες μορφές ψυχοθεραπείας	Αποτελεσματικότητα και εκτεταμένη μελέτη της ΓΣΘ
Ward et al. 2016 – Brainstorm CBT 48 επιζώντες εγκεφαλικού επεισοδίου και 34 φροντιστές με άγχος και κατάθλιψη	Μείωση συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης σε επιζώντες και φροντιστές μετά την θεραπεία και μετά την επακολούθηση 6 μηνών
Reavell et al., 2018 –Μετανάλυση, ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις με άγχος και κατάθλιψη	Χρήσιμη και αποτελεσματική στους ασθενείς, μείωση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους Ανάγκη για περαιτέρω μελέτη
Wuthrich, Rapee, 2013; Werson et al., 2022 τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη ομαδική μελέτη ομαδικής παρέμβασης ΓΣΘ σε 62 ηλικιωμένους ενήλικες με κύρια διαταραχή την κατάθλιψη, συνοσσηρότητα άγχους	Αποτελεσματική αμέσως μετά την θεραπεία και στην επακολούθηση 3 μηνών
Karyotaki et al. (2017), μετανάλυση 3876 ενήλικες, ΓΣΘ μέσω διαδικτύου σε άγχος και καταθλιψη	Αποτελεσματική σε κατάθλιψη, άγχος
Santoft et al. (2019) συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων ασθενείς πρωτοβάθμιας περίθαλψης με κατάθλιψη	Αποτελεσματική στην κύρια διάγνωση της κατάθλιψης και στην ήπια προς μέτρια συμπτωματολογία
Cuijpers et al. (2019)	Σημαντική η συμπεριφοριστική θεραπεία ανεξάρτητη ως εφαρμογή
McEnoy et al., (2013) Διαπροσωπικά προβλήματα, καταθλιπτικές γνωσιακές λειτουργίες και έκβαση θεραπείας σε κλινικό δείγμα 144 ενηλίκων με κατάθλιψη, που έλαβε ομαδική ΓΣΘ.	Διαπροσωπικά προβλήματα όπως π.χ. να είναι κάποιος διεκδικητικός κ.α. → αύξηση drop out Αναδόμηση γνωσιακών λειτουργικών → βελτίωση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, βελτίωση ποιότητα ζωής

Σύνοψη ερευνητικών συμπερασμάτων

Διαμεσολαβητές θετικής θεραπευτικής έκβασης και θεραπευτικής αλλαγής

- Γνωσιακή αναδόμηση διαστρεβλωμένων πεποιθήσεων
- Γνωσιακή αναδόμηση και αναγνώριση διεργασιακών λαθών ως παράγοντες πρόβλεψης υποτροπής
- Συμπεριφορική κινητοποίηση και εμπλοκή σε δραστηριότητες με στοχοθεσία και πλάνο
- Η εργασία για το σπίτι και η συμμόρφωση συσχετίστηκαν με μεγαλύτερη ανταπόκριση και μείωση συμπτωμάτων
- Σωστή και ολοκληρωμένη εκπαίδευση θεραπευτή και σωστή εφαρμογή των τεχνικών για την κατάθλιψη
- Ισχυρή θεραπευτική συμμαχία και ενσυναίσθηση θεραπευτή
- Δημογραφικοί παράγοντες (οικογενειακή κατάσταση, ανεργία), χρόνια κατάθλιψη ως προγνωστικοί παράγοντες χαμηλής συμμόρφωσης

Αποτελέσματα

- Στατιστικά σημαντική και αποτελεσματική η ΓΣΘ ως μονοθεραπεία ανεξάρτητα από την φαρμακευτική αγωγή
- Μείωση ήπιας, μέτριας, σοβαρής συμπτωματολογίας και συμπτωμάτων άγχους στην συνοσσηρότητα
- Βελτίωση διαπροσωπικών προβλημάτων θεραπευόμενων
- Αποτελεσματική κατά την επακολούθηση μετά την λήξη της θεραπείας
- Βελτίωση ποιότητας ζωής
- ΓΣΘ και Διαπροσωπική θεραπεία (IPT) έχουν διαφορετική αποτελεσματικότητα για διαφορετικές διαταραχές προσωπικότητας (π.χ. αποφευκτική, ιδεοψυχαναγκαστική)

Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης στην Κατάθλιψη (Steven Hayes, 1986)

- ▶ Τρίτης γενιάς (τρίτο κύμα) Γνωσιακών Θεραπειών
- ▶ Υπερ-διαγνωστικό μοντέλο, Θεωρία Συσχετιστικών Πλαισίων (Relational Frame Theory, Steven Hayes)

Εαυτός ως τριάδα

- ❖ Ως πλαίσιο/παρατηρητής εαυτός (context/observer self): υπερβατικός εαυτός που παρατηρεί τις εσωτερικές και εξωτερικές διεργασίες χωρίς προσκόλληση στις γλωσσικές κατασκευές
- ❖ Ως διαδικασία (process): συνεχή επίγνωση ψυχολογικών αντιδράσεων και συμπεριφορών
- ❖ Ως έννοια (concept): σκέψεις και ιστορία ζωής

Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης στην Κατάθλιψη (Steven Hayes, 1986)

Επαφή με το παρόν

- ✓ Εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα

Γνωσιακή Αποκόλληση

- ✓ Παρατηρεί τις σκέψεις από απόσταση, όπως είναι, χωρίς να κολλάει στο περιεχόμενο αυτών

Αποδοχή

- ✓ Ο πόνος και οι εξωτερικές και εσωτερικές εμπειρίες υπό το πρίσμα της αποδοχής και όχι της βιωματικής αποφυγής

Αξίες

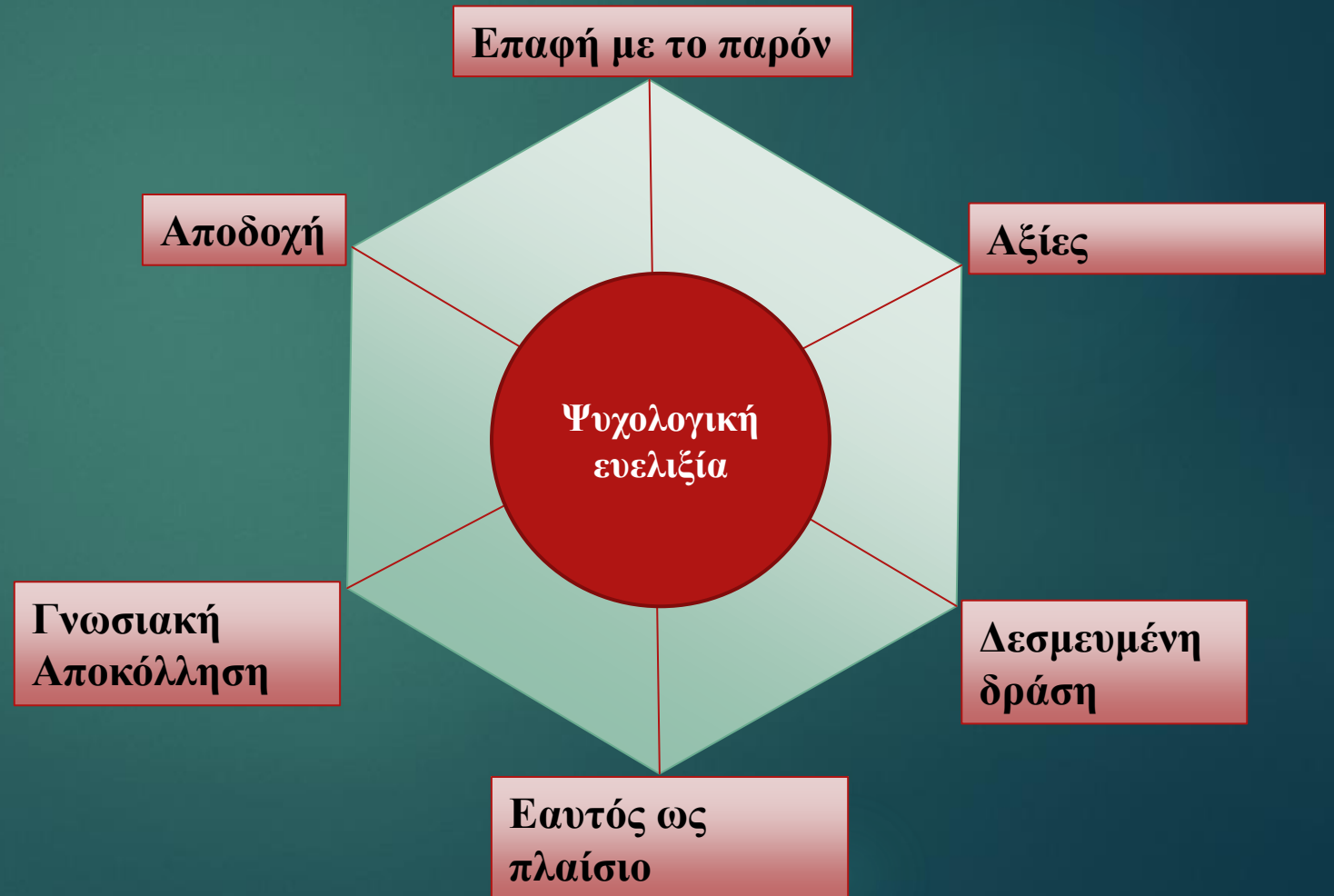
- ✓ Πυξίδα δράσης και κινητοποίησης που μειώνει την βιωματική αποφυγή

Δεσμευμένη δράση

- ✓ Συμπεριφορική κινητοποίηση με γνώμονα τις αξίες

Εαυτός ως πλαίσιο/Παρατηρητής εαυτός

- ✓ Παρατηρεί και αποδέχεται τις εμπειρίες εκτός γλωσσικών πλαισίων (Θεωρία Συσχετιστικών Πλαισίων)



Αποτελεσματικότητα Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης στην Κατάθλιψη

Μελέτες	Συμπεράσματα
Bohlmeijer et al., 2011, 93 άτομα με ήπια ως μέτρια καταθλιπτική συμπτωματολογία	Στατιστικά σημαντική μείωση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, σημαντικές μειώσεις σε άγχος και κόπωση, η αποδοχή ως διαμεσολαβητής θετικής επίδρασης στα αποτελέσματα της επακολούθησης
Folke et al., 2012 σύντομη θεραπευτική παρέμβαση, 34 άνεργοι ενήλικες, μακροχρόνια άνεργοι με κατάθλιψη Harrison, 2012	Χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και καλύτερη ποιότητα ζωής από έναρξη της θεραπείας μέχρι και επακολούθηση 18 μήνες αργότερα Βελτίωση και αύξηση της αποδοχής, της χρήσης αξιών και της ενσυνειδητότητας
Τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη σύντομης παρέμβασης ΘΑΔ μέσω διαδικτύου Larsson et al. 2022, 113 φοιτητές	Γενική βελτίωση της ψυχικής υγείας μετά την θεραπεία, όχι όμως μετά την επακολούθηση. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την βελτίωση της κατάθλιψης, του άγχους ή του στρες.
Ferreira et al., 2022, 48 τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες (3292 συμμετέχοντες, άγχος = 34 rcts, κατάθλιψη= 40 rcts)	Το συνολικό μέγεθος επίδρασης για τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης ήταν χαμηλό προς μέτριο
Twohig, & Levin, 2017, συστηματική ανασκόπηση και μετανάλυση των Hacker et al., 2016	Θετική επίδραση στην μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης, αύξηση της ψυχολογικής ευελιξίας
A-tjak et al. 2015, Ευρύτερο φάσμα προβλημάτων ψυχικής ή σωματικής υγείας, η θαδ έδειξε	Μεγαλύτερη επίδραση, όχι όμως στατιστικά σημαντική αλλαγή, στην ικανοποίηση της από την ποιότητα ζωής
Dindo et al. 2017, Ομαδικά εργαστήρια 1 ημέρας, Διαδικτυακές εφαρμογές, smartphone και τηλεθεραπεία Philippi et al., 2021, Ψηφιακές παρεμβάσεις	Μείωση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, αύξηση ψυχολογικής ευελιξίας
Twohig & Levin, 2017, ανασκόπηση μελετών από το 1986 μέχρι το 2016 στις οποίες αναδεικνύεται η θετική επίδραση της ΘΑΔ	Η θεραπευτική αλλαγή επήλθε μέσω της αύξησης της ψυχολογικής ευελιξίας

Σύνοψη ερευνητικών συμπερασμάτων

Διαμεσολαβητές θετικής θεραπευτικής έκβασης και θεραπευτικής αλλαγής

- Ψυχολογική ευελιξία → μείωση συμπτωματολογίας → καλύτερη ποιότητα ζωής
- Γνωσιακή αποκόλληση → αντιμετώπιση βιωματικής αποφυγής → αύξηση ψυχολογικής ευελιξίας → μείωση συμπτωματολογίας
- Αποδοχή εσωτερικής εμπειρίας → μείωση συμπτωμάτων, μείωση ψυχικού πόνου
- Συμπεριφορική κινητοποίηση μέσω ενεργοποίησης πλάνου δράσης με την χρήση αξιών

Αποτελέσματα

- Ανακούφιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων και βελτίωση ποιότητας ζωής
- Αφορά και απλά καθημερινά προβλήματα και την αντιμετώπισή τους
- Πρέπει να παρέχεται από σωστά καταρτισμένους επαγγελματίες θεραπευτές
- Αποτελεσματική σε ήπια συμπτωματολογία, καθώς σε μέτρια και σοβαρή συμπτωματολογία ήταν αναγκαίος ο συνδυασμός με την φαρμακευτική αγωγή
- Ανάγκη για συστηματικές μελέτες με διαφορετικούς πληθυσμούς, συμπτώματα, συστηματική αξιολόγηση των παρεμβάσεων και συμπερίληψη υψηλής ποιότητας μελετών
- Ανάγκη για περαιτέρω μελέτες συγκεκριμένα στην διαμεσολάβηση των έξι διεργασιών

Σύγκριση Θεωρητικών Μοντέλων

Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Εγκαθίδρυση θεραπευτικής σχέσης
Ψυχοεκπαίδευση στο μοντέλο
Διερεύνηση ενεργητικότητας και δράσης στο παρόν
Εισαγωγή ημερολογίου καταγραφής (γεγονός, σκέψη, συναίσθημα, συμπεριφορά)

Γνωσιακά λάθη
Εναλλακτική σκέψη
Γνωσιακή διατύπωση
Γνωσιακή αναδόμηση

Παιχνίδια ρόλων
Γνωσιακή πρόβα
Γνωσιακό συνεχές
Πλεονεκτήματα-μειονεκτήματα μιας κατάστασης
Εξοικείωση με την αίσθηση του χιούμορ
Κάρτες υπενθύμισης σχημάτων

Συμπεριφορική κινητοποίηση
Εμπλοκή σε δραστηριότητες
Στοχοθεσία
Εκπαίδευση στην διεκδικητική συμπεριφορά

Εγκαθίδρυση εναλλακτικών σκέψεων, πλάνο δράσης και πρόληψης

Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης

Εισαγωγή στο μοντέλο της θεραπείας
Ο «έλεγχος ως πρόβλημα»
Εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα
Δημιουργική απελπισία

Διατύπωση προβλήματος με όρους ΘΑΔ
Αξίες ως πυξίδα
Πλάνο δράσης
Γνωσιακή αποκόλληση vs βιωματική αποφυγή
Αποδοχή εμπειριών

Βιωματικές τεχνικές
Αναπνοή ως άγκυρα
Χρήση μεταφορών (ευχαρίστησε το μυαλό σου, τα νέα του άγχους, bull's eye, τα φύλλα σε ρυάκι κλπ)

Συμπεριφορική κινητοποίηση
Εαυτός ως παρατηρητής
Δεσμευμένη δράση & αξίες

Ενίσχυση κινητοποίησης και πλάνου δράσης, Ενσυνείδητη προσοχή

Σύγκριση μεταξύ Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας και Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης

Μελέτες	Συμπεράσματα
Powers et al. 2009; μετα-αναλυτική ανασκόπηση, Ost 2014 Forman et al., 2007, τυχαιοποιημένη κλινική δείγμα 223 ασθενείς	Όχι σημαντικά αποτελεσματικότερη από την ΓΣΘ Αποτελεσματικές και οι δύο, διαφορετικοί μηχανισμοί (έξι διεργασίες της ΘΑΔ, γνωσιακή αναδόμηση για ΓΣΘ)
Jimenez, 2012, διεξήγε συστηματική ανασκόπηση και μετανάλυση 16 μελετών	Αποτελεσματικές και οι δύο με την ΓΣΘ μέσω της αναδόμησης να ενισχύει το άτομο να απομακρυνθεί από την περιοριστική πεποίθηση
Losada et al., 2015, σε τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή 135 οικογενειακούς φροντιστές ανοικών ασθενών, με υψηλά ποσοστά κατάθλιψης των πρώτων	Εξίσου αποτελεσματικές
A-Tjak et al. , 2018, διεξήγαν τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή σε 82 ασθενείς με Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή A-Tjak et al. 2021	Ποσοστά ύφεσης από την κατάθλιψη ήταν 75% για την ΘΑΔ και 80% για την ΓΣΘ Μείωση συμπτωματολογίας, διαμεσολαβητές η γνωσιακή αναδόμηση και η γνωσιακή αποκόλληση στην ΘΑΔ ως παράγοντες μείωσης
Fischer et al., (2021), σύγκριναν τα αποτελέσματα ενός προγράμματος αντιμετώπισης χρόνιου πόνου ΘΑΔ και ΓΣΘ	Τα δύο προγράμματα ήταν αποτελεσματικά, με το πρόγραμμα της ΘΑΔ να είναι αποτελεσματικότερο συγκεκριμένα στην αποδοχή του πόνου.

Σύγκριση μεταξύ Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας και Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης

Μελέτες	Συμπεράσματα
Barrett & Stewart (2020) στην μελέτη τους διερεύνησαν εάν οι σύντομες διαδικτυακές παρεμβάσεις ΘΑΔ και ΓΣΘ θα μπορούσαν να μειώσουν την άγχος, την εξουθένωση και την θλίψη των εργαζομένων της υγειονομικής περίθαλψης, 42 άτομα	Εξίσου η ΓΣΘ και η ΘΑΔ οδήγησαν σε σημαντική μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, αλλά και σε βελτίωση της ψυχολογικής ευελιξίας.
Hamiel et al., (2020), ανέφεραν πως μεταξύ ενηλίκων με διαβήτη τύπου 2 (T2D),	Θεραπείες βασισμένες στην ενσυνειδητότητα, έχουν δείξει βελτίωση στην κατάθλιψη, το άγχος και το γλυκαιμικό έλεγχο, με τους ερευνητές να επισημαίνουν την ανάγκη για περαιτέρω μελέτες στον συγκεκριμένο πληθυσμό
Pleger et al. (2018), παρουσίασαν δεδομένα από τυχαιοποιημένη δοκιμή αποτελεσματικότητας ασθενών ψυχιατρικού τμήματος νοσηλείας	Η ΘΑΔ δεν βρέθηκε σημαντικά μεγαλύτερη από την ΓΣΘ. Στην ποιότητα ζωής και στην εξάσκηση των συμμετεχόντων στην ενσυνειδητότητα και στην κινητοποίηση μέσω των αξιών, η ΘΑΔ είχε μεγαλύτερη επίδραση, με την ΓΣΘ να έχει και αυτή παρόμοια αποτελέσματα αλλά με μικρότερη επίδραση και οριακά να βρίσκεται στατιστικά σημαντική. Αποτελεσματικές, ωστόσο δεν υπάρχει κάποια ανώτερη από την άλλη
Samaan et al. (2021) σύγκρινε την ΘΑΔ με την ΓΣΘ σε 177 νοσηλεύομενους ψυχιατρικής κλινικής με καταθλιπτικές και μικτές ψυχικές διαταραχές	Εξίσου μεγάλη, στατιστικά σημαντική και σταθερή μείωση των συμπτωμάτων σε διάστημα έξι μηνών και βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Συζήτηση

- ❖ Ο στόχος φαίνεται πως είναι κοινός, δηλαδή η μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και της υποκείμενης δυσφορίας αλλά και η κινητοποίηση του εκάστοτε θεραπευόμενου
- ❖ Κοινή φιλοσοφική βάση και διαδρομή, «τα συναισθήματα βασίζονται ουσιαστικά στις ιδέες των ατόμων»,
- ❖ Αυτό που διαφοροποιεί τις θεραπευτικές προσεγγίσεις είναι ο τρόπος και οι θεραπευτικές τεχνικές
- ❖ Ανάγκη για μελέτη αποκλειστικά της κατάθλιψης
- ❖ Ανάγκη για περαιτέρω μελέτη των έξι διεργασιών της ΘΑΔ

Περιορισμοί

- ❖ Ελάχιστες μελέτες οι οποίες διερεύνησαν αποκλειστικά την κατάθλιψη,
- ❖ Η θεραπευτική εφαρμογή έγινε σε συνδυασμό των δυο μοντέλων (πιθανή αλληλοεπικάλυψη)
- ❖ Δεν διεξήχθη συστηματική ανασκόπηση, αλλά βιβλιογραφική, το δείγμα της βιβλιογραφίας δεν είναι τυχαίο

Βιβλιογραφία

- Arch, J. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Eifert, G. H., & Craske, M. G. (2012). Longitudinal treatment mediation of traditional cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for anxiety disorders. *Behaviour research and therapy*, 50(7-8), 469-478.
- A-tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., & Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36
- A-Tjak, J. G., Morina, N., Topper, M., & Emmelkamp, P. M. (2018). A randomized controlled trial in routine clinical practice comparing acceptance and commitment therapy with cognitive behavioral therapy for the treatment of major depressive disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87(3), 154-163.
- A-Tjak, Jacqueline G. L., et al. "One Year Follow-up and Mediation in Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for Adult Depression." *BMC Psychiatry*, vol. 21, no. 1, 14 Jan. 2021
- A-Tjak, Jacqueline G.L., et al. "A Randomized Controlled Trial in Routine Clinical Practice Comparing Acceptance and Commitment Therapy with Cognitive Behavioral Therapy for the Treatment of Major Depressive Disorder." *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 87, no. 3, 2018, pp. 154–163
- Ayers, C. R., Sorrell, J. T., Thorp, S. R., & Wetherell, J. L. (2007). Evidence-based psychological treatments for late-life anxiety. *Psychology and aging*, 22(1), 8.
- Bagby, R. M., Quilty, L. C., Segal, Z. V., McBride, C. C., Kennedy, S. H., & Costa Jr, P. T. (2008). Personality and differential treatment response in major depression: a randomized controlled trial comparing cognitive-behavioural therapy and pharmacotherapy. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 53(6), 361-370.
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C., & Roche, B. (2001). The (not so) strange death of stimulus equivalence. *European Journal of Behavior Analysis*, 2(1), 35-41.
- Barnes-Holmes, Dermot, and Colin Harte. "Relational Frame Theory 20 Years On: The Odysseus Voyage and Beyond." *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, vol. 117, no. 2, 11 Jan. 2022, pp. 240–266
- Barrett, K., & Stewart, I. (2021). A preliminary comparison of the efficacy of online Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Cognitive Behavioural Therapy (CBT) stress management interventions for social and healthcare workers. *Health & Social Care in the Community*, 29(1), 113-126.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beevers, C. G., & Miller, I. W. (2005). Unlinking negative cognition and symptoms of depression: evidence of a specific treatment effect for cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(1), 68.
- Bennett, R., & Oliver, J. E. (2019). *Acceptance and commitment therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- Blackledge, J. T. (2015). *Cognitive defusion in practice: A clinician's guide to assessing, observing, and supporting change in your client*. New Harbinger Publications.
- Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J., & Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 49(1), 62-67.

Βιβλιογραφία

- Coto-Lesmes, Rocío, et al. "Acceptance and Commitment Therapy in Group Format for Anxiety and Depression. A Systematic Review." *Journal of Affective Disorders*, vol. 263, Feb. 2020, pp. 107–120, 10.1016/j.jad.2019.11.154.
- Cristea, Ioana A., et al. "Efficacy of Cognitive Bias Modification Interventions in Anxiety and Depression: Meta-Analysis." *British Journal of Psychiatry*, vol. 206, no. 1, Jan. 2015, pp. 7–16, 10.1192/bjp.bp.114.146761
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7), 376-385.
- Cuijpers, P., Quero, S., Dowrick, C., & Arroll, B. (2019). Psychological treatment of depression in primary care: recent developments. *Current psychiatry reports*, 21(12), 1-10.
- Cuijpers, P., van Straten, A., & Smit, F. (2006). Psychological treatment of late-life depression: a meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 21(12), 1139-1149.
- Dindo, L., Van Liew, J. R., & Arch, J. J. (2017). Acceptance and commitment therapy: a transdiagnostic behavioral intervention for mental health and medical conditions. *Neurotherapeutics*, 14(3), 546-553.
- Ferreira, M. G., Mariano, L. I., de Rezende, J. V., Caramelli, P., & Kishita, N. (2022). Effects of group Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on anxiety and depressive symptoms in adults: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*.
- Forman, E. M., Chapman, J. E., Herbert, J. D., Goetter, E. M., Yuen, E. K., & Moitra, E. (2012). Using session-by-session measurement to compare mechanisms of action for acceptance and commitment therapy and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 43(2), 341-354.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772–799. <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>
- Garratt, G., Ingram, R. E., Rand, K. L., & Sawalani, G. (2007). Cognitive processes in cognitive therapy: Evaluation of the mechanisms of change in the treatment of depression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(3), 224.
- Hacker, Thomas, et al. "Acceptance and Commitment Therapy – Do We Know Enough? Cumulative and Sequential Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials." *Journal of Affective Disorders*, vol. 190, Jan. 2016, pp. 551–565, 10.1016/j.jad.2015.10.053.
- Harrison, Melissa Banou. "A Qualitative Service Evaluation of the Usefulness of a Group Based Acceptance and Commitment Therapy Programme for Chronic Pain." *Uhra.herts.ac.uk*, 14 Nov. 2012, uhra.herts.ac.uk/handle/2299/9169. Accessed 10 Nov. 2022.
- Hayes, S. C., Zettle, R. D., & Rosenfarb, I. (1989). Rule-following. In *Rule-governed behavior* (pp. 191-220). Springer, Boston, MA.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson, K.G. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy-The Process and Practice of Mindful Change*, The Guilford Press.
- Huibers, M. J., Lorenzo-Luaces, L., Cuijpers, P., & Kazantzis, N. (2021). On the road to personalized psychotherapy: A research agenda based on cognitive behavior therapy for depression. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 607508.
- Jiménez, F. J. R. (2012). Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence. *International journal of psychology and psychological therapy*, 12(3), 333-358.
- K Ward, S., Turner, A., A Hambridge, J., A Halpin, S., E Valentine, M., L Sweetapple, A., ... & Hackett, M. L. (2016). Group cognitive behavioural therapy for stroke survivors with depression and their carers. *Topics in stroke rehabilitation*, 23(5), 358-365.
- Karyotaki E, Riper H, Twisk J, et al. Efficacy of Self-guided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Depressive Symptoms: A Meta-analysis of Individual Participant Data . *JAMA Psychiatry*. 2017;74(4):351–359. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.0044
- Kelly, Amanda D., and Michelle E. Kelly. "Acceptance and Commitment Training in Applied Behavior Analysis: Where Have You Been All My Life?" *Behavior Analysis in Practice*, 29 July 2021, 10.1007/s40617-021-00587-3. Accessed 1 Oct. 2021.
- Larsson, A., Hartley, S., & McHugh, L. (2022). A randomised controlled trial of brief web-based acceptance and commitment Therapy on the general mental health, depression, anxiety and stress of college Students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 10-17.

Βιβλιογραφία

- Lorenzo-Luaces, L., German, R. E., & DeRubeis, R. J. (2015). It's complicated: The relation between cognitive change procedures, cognitive change, and symptom change in cognitive therapy for depression. *Clinical psychology review*, 41, 3-15.
- Lorenzo-Luaces, L., Keefe, J. R., & DeRubeis, R. J. (2016). Cognitive-behavioral therapy: Nature and relation to non-cognitive behavioral therapy. *Behavior Therapy*, 47(6), 785-803.
- Losada, A., Márquez-González, M., Romero-Moreno, R., Mausbach, B. T., López, J., Fernández-Fernández, V., & Nogales-González, C. (2015). Cognitive-behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for dementia family caregivers with significant depressive symptoms: Results of a randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(4), 760.
- Mackin, R. S., & Arean, P. A. (2005). Evidence-based psychotherapeutic interventions for geriatric depression. *Psychiatric Clinics*, 28(4), 805-820.
- McEvoy, P. M., Burgess, M. M., & Nathan, P. (2013). The relationship between interpersonal problems, negative cognitions, and outcomes from cognitive behavioral group therapy for depression. *Journal of Affective Disorders*, 150(2), 266-275
- Niu, Y., Sheng, S., Chen, Y., Ding, J., Li, H., Shi, S., ... & Ye, D. (2022). The Efficacy of Group Acceptance and Commitment Therapy for Preventing Post-Stroke Depression: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 31(2), 106225.
- Nordhus, I. H., & Pallesen, S. (2003). Psychological treatment of late-life anxiety: an empirical review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(4), 643.
- Öst, Lars-Göran. "The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis." *Behaviour Research and Therapy*, vol. 61, Oct. 2014, pp. 105–121, 10.1016/j.brat.2014.07.018.
- Philippi, P., Baumeister, H., Apolinário-Hagen, J., Ebert, D. D., Hennemann, S., Kott, L., ... & Terhorst, Y. (2021). Acceptance towards digital health interventions—Model validation and further development of the Unified Theory of Acceptance and Use of Technology. *Internet interventions*, 26, 100459.
- Pinhas-Hamiel, O., & Hamiel, D. (2020). Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Children and Adolescents with Type 2 Diabetes. *Current Diabetes Reports*, 20(10), 1-7.
- Pleger, M., Treppner, K., Diefenbacher, A., Schade, C., Dambacher, C., & Fydrich, T. (2018). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy compared to CBT+: Preliminary results. *The European Journal of Psychiatry*, 32(4), 166-173.
- Powers, M. B., Vörding, M. B. Z. V. S., & Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(2), 73-80.
- Reavell, James BMedSci; Hopkinson, Michael BMedSci; Clarkesmith, Danielle PhD; Lane, Deirdre A. PhD. Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy for Depression and Anxiety in Patients With Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine*: October 2018 - Volume 80 - Issue 8 - p 742-753 doi: 10.1097/PSY.0000000000000626
- Rivano Fischer, M., Schult, M. L., Löfgren, M., & Stålnacke, B. M. (2021). Do quality of life, anxiety, depression and acceptance improve after interdisciplinary pain rehabilitation? A multicentre matched control study of acceptance and commitment therapy-based versus cognitive-behavioural therapy-based programmes. *Journal of International Medical Research*, 49(7), 03000605211027435.
- Rodgers, M, et al. "The Clinical Effectiveness and Cost-Effectiveness of Low-Intensity Psychological Interventions for the Secondary Prevention of Relapse after Depression: A Systematic Review." *Health Technology Assessment*, vol. 16, no. 28, May 2012, 10.3310/hta16280.
- Samaan, M., Diefenbacher, A., Schade, C., Dambacher, C., Pontow, I. M., Pakenham, K., & Fydrich, T. (2021). A clinical effectiveness trial comparing ACT and CBT for inpatients with depressive and mixed mental disorders. *Psychotherapy Research*, 31(3), 372-385.
- Santoft, F., Axelsson, E., Öst, L., Hedman-Lagerlöf, M., Fust, J., & Hedman-Lagerlöf, E. (2019). Cognitive behaviour therapy for depression in primary care: Systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 49(8), 1266-1274. doi:10.1017/S0033291718004208
- Segal, Z. V., Kennedy, S., Gemar, M., Hood, K., Pedersen, R., & Buis, T. (2006). Cognitive reactivity to sad mood provocation and the prediction of depressive relapse. *Archives of general psychiatry*, 63(7), 749-755.
- Serfaty, M. A., Haworth, D., Blanchard, M., Buszewicz, M., Murad, S., & King, M. (2009). Clinical effectiveness of individual cognitive behavioral therapy for depressed older people in primary care: a randomized controlled trial. *Archives of general psychiatry*, 66(12), 1332-1340.

- Stockton, Daniel, et al. "Identifying the Underlying Mechanisms of Change during Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies." *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, vol. 47, no. 3, 4 Oct. 2018, pp. 332–362, 10.1017/s1352465818000553. Accessed 10 Apr. 2021.
- Strunk, D. R., DeRubeis, R. J., Chiu, A. W., & Alvarez, J. (2007). Patients' competence in and performance of cognitive therapy skills: relation to the reduction of relapse risk following treatment for depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(4), 523.
- Twohig, Michael P., and Michael E. Levin. "Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression." *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 40, no. 4, Dec. 2017, pp. 751–770, 10.1016/j.psc.2017.08.009.
- Vittorio, L. N., Murphy, S. T., Braun, J. D., & Strunk, D. R. (2022). Using Socratic Questioning to promote cognitive change and achieve depressive symptom reduction: Evidence of cognitive change as a mediator. *Behaviour Research and Therapy*, 150, 104035.
- Webb, Christian A., et al. "Processes of Change in CBT of Adolescent Depression: Review and Recommendations." *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, vol. 41, no. 5, Sept. 2012, pp. 654–665, 10.1080/15374416.2012.704842.
- Werson, A. D., Meiser-Stedman, R., & Laidlaw, K. (2022). A meta-analysis of CBT efficacy for depression comparing adults and older adults. *Journal of Affective Disorders*, 319, 189-201.
- Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2013). Randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for comorbid anxiety and depression in older adults. *Behaviour Research and Therapy*, 51(12), 779-786.
- Zettle, R. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. New Harbinger Publications.
- Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ) για τη θεραπεία των Αγχωδών Διαταραχών: Βιβλιογραφική ανασκόπηση Αλεξάνδρα Χρυσάγη, Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Έρευνα & Θεραπεία Τομ. 5, Τευχ. 1, Σελ. 33-46, 2019

Σας ευχαριστώ θερμά για την προσοχή
σας!

“The interpretation is what hurts, not the fact itself”, Aaron Beck, Cognitive Behavioral Therapy

“Thoughts are like lenses through which we look at our world. ”, Steven Hayes, Acceptance Commitment Therapy