



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών

«Σύγχρονα δεδομένα της Γνωσιακής-Συμπεριφοριστικής Θεραπείας στην Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή ενηλίκων»

Σπουδαστής: Δημήτριος Μητρόπουλος

Επόπτρια: Αγγελική Παναγιωτοπούλου

Διαδικτυακή Διημερίδα της Εταιρείας Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών

14/12/2024

Περιεχόμενα

- ❑ Εισαγωγή
 1. Διαγνωστικά κριτήρια και κλινική εικόνα της ΜΚΔ
 2. Κυρίαρχες θεραπείες της ΜΚΔ
 3. Στόχοι και αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ
- ❑ Υλικό και μέθοδοι
- ❑ Ευρήματα
 1. ΓΣΘ τεχνικές στην ΜΚΔ
 2. Ενσυνειδητότητα και ΓΣΘ
 3. Θεραπεία Σχημάτων και ΓΣΘ
 4. Διαδικτυακά προγράμματα ΓΣΘ
- ❑ Συζήτηση
 1. Περιορισμοί έρευνας

Εισαγωγή: Διαγνωστικά κριτήρια της ΜΚΔ

- Υπάρχουν τρεις βασικές διαφορές ως προς την αλλαγή των διαγνωστικών κριτηρίων από το DSM-4 στο DSM-5 με τα υπόλοιπα να παραμένουν ως έχουν.
- 1. **1^η:** Η δήλωση πως οι ασύμβατες με τη διάθεση παραληρητικές ιδέες ή ψευδαισθήσεις δεν πρέπει να υπολογίζονται στη διάγνωση της κατάθλιψης έχει αφαιρεθεί από το DSM-5.
- 2. **2^η:** Ο προσδιοριστής της «αβοηθητότητας» έχει προστεθεί στους υποκειμενικούς παράγοντες που χαρακτηρίζουν την καταθλιπτική διάθεση στο πιο σύγχρονο διαγνωστικό εγχειρίδιο.
- 3. **3^η:** Ο «αποκλεισμός του πένθους» για τη διάγνωση του καταθλιπτικού επεισοδίου έχει αφαιρεθεί στο DSM-5 και έχει αντικατασταθεί από μια σημείωση που ζητά κλινική κρίση κατά τη διάγνωση της κατάθλιψης στο πλαίσιο μιας σημαντικής απώλειας.

Εισαγωγή: Κλινική εικόνα της ΜΚΔ

- ❑ **Ενήλικοι άνδρες** —→ κρίσεις θυμού, ευερεθιστότητα, κατάχρηση ουσιών, παραβατικές συμπεριφορές (αυτοκτονικότητα ή πρόκληση βλάβης στους άλλους).
- ❑ **Ενήλικες γυναίκες** —→ απόσυρση από φίλους, προβλήματα ύπνου, αυτοκριτική, αυτομομφή.
- ❑ Σημαντικός παράγοντας κινδύνου και στα δύο φύλα αποτελεί η δυσκολία ρύθμισης και διαχείρισης του δυσφορικού συναισθήματος.

Εισαγωγή: Κυρίαρχες θεραπείες της ΜΚΔ

□ Βασικότερες μορφές θεραπείας:

1. Φαρμακοθεραπεία.
2. Μοντέλα ψυχοδυναμικών παρεμβάσεων.
3. Συμπεριφορικές θεραπείες.
4. ΓΣΘ.

1. Φαρμακοθεραπεία: Δεκαετία του 1950 → Ιμιπραμίνη και Ιπρονιαζίδη.

Δεκαετία του 1980 → Φλουοξετίνη.

Δεκαετία του 1990 → SSRIs.

Τελευταία χρόνια → Νέος κύκλος αντικαταθλιπτικών που έχουν ως βάση την Κεταμίνη.

2. Μοντέλα ψυχοδυναμικών παρεμβάσεων: Οι πρώτες παρεμβάσεις που εμφανίζονται ήδη από τα τέλη του 19ου αιώνα είναι αυτές που έχουν τις ρίζες τους στην ψυχαναλυτική θεωρία του Freud.

Εισαγωγή: Κυρίαρχες θεραπείες της ΜΚΔ

3. Συμπεριφορικές θεραπείες: Βασίζονται κυρίως στις θεωρίες του Seligman και Lewinsohn και άρχισαν να εφαρμόζονται κατά την δεκαετία του 1970.

4. ΓΣΘ: Βασίζεται στην θεωρία του Beck (1980) όπου η αλλαγή της συμπεριφοράς δεν μπορεί να βελτιώσει απόλυτα την διάθεση και την λειτουργικότητα του ατόμου χωρίς την παράλληλη γνωσιακή αναδόμηση εσφαλμένων πεποιθήσεων.

Η ΓΣΘ θεραπεία εκλογής:

- Μεγαλύτερο ποσοστό διατήρησης του θεραπευτικού της αποτελέσματος σε σχέση με άλλες προσεγγίσεις.
- Το ποσοστό ανάκαμψης ήταν υψηλότερο σε σχέση με διαφορετικού τύπου ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις.

Εισαγωγή: Στόχοι και η αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ

- ❑ **Στόχοι ΓΣΘ:** —→ Μείωση του δυσλειτουργικού τρόπου σκέψης μέσω γνωσιακής αναδόμησης.
- ❑ **Αποτελεσματικότητα:**
 - Βελτίωση των δεξιοτήτων αυτοελέγχου σημαντικό ρόλο στην οποία
 - παίζουν η αυτοπαρατήρηση και αυτοενίσχυση.
 - Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλήματος.
 - Ανάπτυξη των κοινωνικών/διαπροσωπικών ικανοτήτων.
- ❑ Στην παρούσα εργασία έγινε μία βαθύτερη τομή για να διερευνηθούν τα σύγχρονα πλέον δεδομένα στην συγκεκριμένη θεραπευτική προσέγγιση, καθώς και πώς οι νεότερες μέθοδοι και προγράμματα ενισχύουν το θεραπευτικό της αποτέλεσμα.

Υλικό και μέθοδοι

- ❑ Επιλογή μεθόδου βιβλιογραφικής ανασκόπησης.
- ❑ Η αναζήτηση των άρθρων έγινε μέσω συγκεκριμένων βάσεων δεδομένων (Google Scholar, Sci Hub, Springer, Scopus και Elsevier για την χρονική περίοδο 2013-2023).
- ❑ Η έρευνα διήρκησε από τον Μάρτιο έως τον Σεπτέμβριο του 2023. Τα *κριτήρια συμπερίληψης* κάποιας έρευνας στην παρούσα εργασία ήταν τα εξής:
 1. Η θεματική των ερευνών πρέπει να σχετίζεται άμεσα με τις σύγχρονες μεθόδους ΓΣΘ σε ενήλικες με κατάθλιψη.
 2. Δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά.
 3. Δημοσιεύσεις των τελευταίων δέκα ετών, από το 2013 – 2023.
 4. Οι έρευνες θα πρέπει να είναι γραμμένες στα αγγλικά ή τα ελληνικά.

Ευρήματα: ΓΣΘ τεχνικές στην ΜΚΔ

- ❑ Μέσα από την επισκόπηση της βιβλιογραφίας μπορούν να αναδειχθούν τρεις βασικοί άξονες:
- ❑ **1^{ος} Άξονας:** —→ Πιο διαδεδομένες τεχνικές που προσφέρουν ταχύτερη ανακούφιση από τα καταθλιπτικά συμπτώματα.
- ❑ **2^{ος} Άξονας:** —→ Η συνεισφορά των νεώτερων θεραπευτικών προσεγγίσεων του τρίτου κύματος στον βασικό κορμό της υπό μελέτη παρέμβασης.
- ❑ **3^{ος} Άξονας:** —→ Οι νέοι τρόποι εφαρμογής της ΓΣΘ μέσω διαδικτύου.

Ευρήματα: ΓΣΘ τεχνικές στην ΜΚΔ

- ❑ **Γνωσιακή αναδόμηση:** οι ασθενείς μπορούν να ανασκευάσουν τις εσφαλμένες τους αντιλήψεις σχετικά με τον εαυτό, τους άλλους και το μέλλον.
- ❑ **Συμπεριφορικές τεχνικές:** περιγράφονται με τον γενικότερο όρο της «συμπεριφορικής κινητοποίησης» και οι ασθενείς μπορούν να βελτιώσουν την διάθεση τους μέσω αυτών.
- ❑ Οι πιο διαδεδομένες σχετικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων είναι:
 1. Προγραμματισμός δραστηριοτήτων.
 2. Σταδιακή ανάθεση στόχων.
 3. Παιχνίδια ρόλων.
 4. Τεχνικές ικανοποίησης.

Ευρήματα: Ενσυνειδητότητα και ΓΣΘ

- ❑ Τόσο η προσέγγιση της ενσυνειδητότητας, όσο και η κλασική γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία χρησιμοποιούν συνδυασμό γνωσιακής και συμπεριφορικής άσκησης.
- ❑ Επίσης, τείνουν να είναι εξίσου αποτελεσματικές και ισοδύναμες στη θεραπεία της κατάθλιψης είτε εφαρμόζονται ταυτόχρονα είτε ξεχωριστά, ενώ ενθαρρύνουν την επίγνωση των γνωστικών λειτουργιών και των συναισθημάτων του καταθλιπτικού ασθενούς στοχεύοντας στην επαρκή ρύθμισή τους.

Ευρήματα: Ενσυνειδητότητα και ΓΣΘ

- ❑ Ωστόσο, διαφέρουν στον τρόπο με τον οποίο οι ασθενείς μαθαίνουν να προσαρμόζονται σε τέτοιες εμπειρίες.
- ❑ Η ΓΣΘ εστιάζει—→ στην γνωσιακή αναδόμηση και την ενεργοποίηση της συμπεριφοράς του ατόμου.
- ❑ Το **mindfulness** εστιάζει—→ στον διαφορετικό συσχετισμό των σκέψεων και των συναισθημάτων με αποδοχή και μη επικριτικότητα, δίνοντας βάση στις εσωτερικές εμπειρίες καθώς έρχονται και φεύγουν.

Ευρήματα: Θεραπεία Σχημάτων και ΓΣΘ

- ❑ Τόσο η ΘΣ όσο και η ΓΣΘ έχει βρεθεί πως προσφέρουν ισάξια θεραπευτικά αποτελέσματα στους ασθενείς με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή.
- ❑ Εξαιτίας της κοινού τους θεωρητικού υποβάθρου πολύ συχνά χρησιμοποιούνται τεχνικές της μίας προσέγγισης επικουρικά στον κορμό της άλλης ανάλογα με τις ανάγκες και τα ελλείμματα του ασθενούς.
- ❑ Τα άτομα έχουν περισσότερες πιθανότητες ανάκαμψης από ένα μείζον καταθλιπτικό επεισόδιο όταν ακολουθούν ΓΣΘ ή ΘΣ σε σχέση με άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις.

Ευρήματα: Θεραπεία Σχημάτων και ΓΣΘ

- ❑ Το επίκεντρο της ΓΣΘ είναι η συμβολή των βασικών πεποιθήσεων και των αυτόματων σκέψεων στο εδώ και τώρα.
- ❑ Η ΘΣ επικεντρώνεται:
 1. Στις εμπειρίες της πρώιμης παιδικής ηλικίας.
 2. Στις ανεκπλήρωτες συναισθηματικές ανάγκες.
 3. Στην ανάπτυξη των δυσπροσαρμοστικών σχημάτων.

Ευρήματα: Διαδικτυακά προγράμματα ΓΣΘ

- ❑ Οι διαδικτυακές παρεμβάσεις ποικίλλουν ως προς:
 1. Τον επιδιωκόμενο σκοπό (πρόληψη, έγκαιρη παρέμβαση, θεραπεία, μετέπειτα φροντίδα).
 2. Τα ηλεκτρονικά μέσα που χρησιμοποιούνται για την παρέμβαση (ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, διαδικτυακή συνομιλία, ιστότοποι, πλατφόρμες, τηλεδιάσκεψη, εφαρμογές για κινητά κ.ά.).

- ❑ Ως προς τον ψυχοθεραπευτικό προσανατολισμό η συντριπτική πλειοψηφία των υφιστάμενων παρεμβάσεων βασίζονται στη ΓΣΘ, καθώς:
 1. Χαρακτηρίζεται από ξεκάθαρες θεραπευτικές διαδικασίες που είναι σχετικά εύκολο να «μεταφραστούν» σε ηλεκτρονική μορφή.
 2. Υπάρχει ομοφωνία και από την επιστημονική κοινότητα για την αποτελεσματικότητά της.

Ευρήματα: Διαδικτυακά προγράμματα ΓΣΘ

- ❑ Τα διαδικτυακά προγράμματα ΓΣΘ για την κατάθλιψη περιλαμβάνουν ένα σύνολο εργασιών για το σπίτι και οι προγραμματισμένες θεραπευτικές συνεδρίες δομούνται ανάλογα με τις ανάγκες του πελάτη και επικεντρώνονται στην γνωσιακή αναδόμηση και την συμπεριφορική κινητοποίηση.

- ❑ Χαρακτηριστικά παραδείγματα ηλεκτρονικών προγραμμάτων ΓΣΘ αποτελούν τα εξής:
 1. Η διαδικτυακή πλατφόρμα «SHaRON» (Support, Hope and Recovery Online Network).
 2. Η διαδικτυακή πλατφόρμα «Entertain Me Well (EMW).
 3. Η διαδικτυακή πλατφόρμα «*INTERACT*».
 4. Το δίκτυο «*Headspace*».
 5. Το πρόγραμμα «*Catch it*» που εγκαθίσταται κυρίως στα κινητά τηλέφωνα.

Συζήτηση

- ❑ Σε επίπεδο διαγνωστικό και κλινικής εικόνας του ασθενούς με κατάθλιψη δεν υπάρχουν ιδιαίτερες διαφοροποιήσεις τα τελευταία χρόνια.
- ❑ Τα **οφέλη** των διαδικτυακών προγραμμάτων παρέμβασης αφορούν:
 1. Την μείωση του χρόνου αναμονής για το ξεκίνημα της θεραπείας σε κέντρα υγείας.
 2. Την παροχή περισσότερων πληροφοριών κατά την ώρα της συνεδρίας σε σχέση με την διά ζώσης συνάντηση.
 3. Την πρόσβαση σε αυτά οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.
- ❑ Οι **περιορισμοί** των διαδικτυακών προγραμμάτων παρέμβασης αφορούν:
 1. Το άτομο και έχουν να κάνουν με το μειωμένο κίνητρο για θεραπεία ή με την έλλειψη χρόνου για συστηματική χρήση του προγράμματος.
 2. Τα εμπόδια που προκύπτουν από την δυναμική της εκάστοτε εφαρμογής.

Συζήτηση

- ❑ Οι τεχνικές του mindfulness όταν εφαρμόζονται συνδυαστικά με την κλασική ΓΣΘ βοηθούν στην ταχύτερη επίγνωση των γνωστικών λειτουργιών και των συναισθημάτων του καταθλιπτικού ασθενούς.
- ❑ Ως προς την συνεισφορά της ΘΣ, όταν χρησιμοποιούνται τεχνικές της μίας προσέγγισης επικουρικά στον κορμό της άλλης, προσφέρεται στο άτομο και εδώ μία αμεσότερη αντιμετώπιση από τα εκάστοτε συμπτώματα που εμφανίζει.
- ❑ Η επικουρική χρήση τεχνικών από το mindfulness και την ΘΣ ενισχύουν την αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ, ενώ ερωτήματα αναφορικά με το ποιές από αυτές τις τεχνικές είναι περισσότερο καρποφόρες θα μπορούσε να αποτελέσει πρόταση για μελλοντική μελέτη.

Συζήτηση: Περιορισμοί έρευνας

- ❑ Το δείγμα των ερευνών που συμπεριλήφθηκε ήταν σχετικά μικρό λόγω της περιορισμένης πρόσβασης σε βιβλιογραφικές πηγές, ενώ ίσως δεν ήταν επαρκώς αντιπροσωπευτικό των νεότερων εξελίξεων που αφορούν την ΓΣΘ και την κατάθλιψη.
- ❑ Δόθηκε μία έμφαση στην συνεισφορά της ΘΣ και της ενσυνειδητότητας χωρίς να εξεταστεί περαιτέρω η επίδραση άλλων θεραπευτικών προσεγγίσεων του τρίτου κύματος, όσο και πρόσθετων κλινικών παρεμβάσεων που χρησιμοποιούνται συνδυαστικά στην ΓΣΘ.
- ❑ Τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα φέρνουν αισιοδοξία για τη θεραπεία της κατάθλιψης, καθώς η εσωμάτωση νέων προσεγγίσεων του τρίτου κύματος στην ΓΣΘ αλλά και οι νέες τεχνολογίες φαίνεται να ενισχύουν αρκετά τη φαρέτρα των θεραπειών.
- ❑ Όμως, είναι σημαντικό να γίνουν περισσότερες συγκριτικές μελέτες που να εξετάζουν την αποτελεσματικότητα της διά ζώσης ΓΣΘ σε σχέση με την εσωμάτωση των νέων τεχνολογιών σε αυτή.

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!

Βιβλιογραφία

- Andersson G, Titov N, Dear BF, Rozental A, Carlbring P. Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation. *World Psychiatry*, 2019; 18(1): 20-28.
- Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G. *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press, 1979.
- Berking M, Wirtz CM, Svaldi J, Hofmann SG. Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour Research and Therapy*, 2014; 57: 13-20.
- Browne NL, Carragher NO, O'Toole A, Pimm J, Ryder J, Thew GR. Evaluating user experiences of SHaRON: an online CBT-based peer support platform. *The Cognitive Behavior Therapist*, 2022; 15.
- Carlbring P, Andersson G, Cuijpers P, Riper H, Hedman-Lagerlöf, E. Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behavior Therapy*, 2018; 47(1): 1-18.
- Claro A, Boulanger MM, Shaw SR. Targeting vulnerabilities to risky behavior: an intervention for promoting adaptive emotion regulation in adolescents. *Contemporary School Psychology*, 2015; 19(4): 330-339.
- Delaparte L, Denny BT, Doré B, Kishon R, Mann JJ, Miller JM, Ochsner K, Oquendo MA, Raman S, Rubin Falcone H, Weber J. Neural predictors and effects of cognitive behavioral therapy for depression: the role of emotional reactivity and regulation. *Psychological medicine*, 2020; 50(1): 146-160.
- Dutton DG, Karakanta C. Depression as a risk marker for aggression: a critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 2013; 18(2): 310-319.
- Fassbinder E, Schweiger U, Martius D, Brand-de Wilde O, Arntz A. Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy [methods]. *Frontiers in Psychology*, 2016; 7.
- Furukawa TA, Imai H, Horikoshi M, Shimodera S, Hiroe T, Funayama T, Akechi T. Behavioral activation: is it the expectation or achievement, of mastery or pleasure that contributes to improvement in depression? *Journal of Affective Disorders*, 2018; 238: 336-341.

Βιβλιογραφία

- Gautam M, Tripathi A, Deshmukh D, Gaur M. Cognitive behavioral therapy for depression. *Indian Journal of Psychiatry*, 2020; 62(2): 223-229.
- Kinderman P, Hagan P, King S, Bowman J, Chahal J, Gan L, McKnight R, Waldon C, Smith M, Gilbertson J, Tai S. The feasibility and effectiveness of Catch It, an innovative CBT smartphone app. *BJPsych Open*, 2016; 2(3): 204-209.
- Kopf-Beck J, Zimmermann P, Egli S, Rein M, Kappelmann N, Fietz J, Tamm J, Rek K, Lucae S, Brem A, Samann P, Schilbach L, Keck ME. Schema therapy versus cognitive behavioral therapy versus individual supportive therapy for depression in an inpatient and day clinic setting: study protocol of the OPTIMA-RCT. *BMC Psychiatry*, 2020; 20: 1-19.
- Lopez-Munoz, Alamo C. Monoaminergic neurotransmission: the history of the discovery of antidepressants from 1950's until today. *Current Pharmaceutical Design*, 2009; 15: 1563-1586.
- Luyten P, Blatt SJ. Psychodynamic treatment of depression. *Psychiatric Clinics*, 2012; 35(1): 111-129.
- Martin LA, Neighbors HW, Griffith DM. The experience of symptoms of depression in men vs women: analysis of the National Comorbidity Survey Replication. *JAMA Psychiatry*, 2013; 70(10): 1100-1106.
- McGorry PD, Mei C, Chanen A, Hodges C, Alvarez-Jimenez M, Killackey E. Designing and scaling up integrated youth mental health care. *World Psychiatry*, 2022; 21(1): 61-76.
- Newby J, Mason E, Kladniski N, Murphy M, Millard M, Haskelberg H, Allen A, Mahoney A. Integrating internet CBT into clinical practice: a practical guide for clinicians. *Clinical Psychologist*, 2021; 25(2): 164-178.
- Nezu AM, Nezu CM, Lombardo ER. Cognitive-behavioral case formulation and treatment design: a problem-solving approach. Springer Publishing Company, 2004.
- Rizwana A. Mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Lancet (London, England)*, 2016; 387(10023): 77-84.

Βιβλιογραφία

- Ruwaard JJ. The efficacy and effectiveness of online CBT. Universiteit van Amsterdam 2013.
- Seligman MEP, Abramson LY, Semmel A, Von Baeyer C. Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 1979; 88: 242-247.
- Sharry J, Davidson R, McLoughlin O, Doherty G. A service-based evaluation of a therapist-supported online cognitive behavioral therapy program for depression. *Journal of Medical Internet Research*, 2013; 15(6): 1-15.
- Sverre KT, Nissen ER, Farver-Vestergaard I, Johannsen M, Zachariae, R. Comparing the efficacy of mindfulness-based therapy and cognitive-behavioral therapy for depression in head-to-head randomized controlled trials: A systematic review and meta-analysis of equivalence. *Clinical Psychology Review*, 2023; 100.
- Tallon D, Thomas L, Brabyn S, Ching BCF, Hahn JS, Jude B, Wiles N. Integrated therapist and online CBT for depression in primary care (INTERACT): study protocol for a multi-centre randomised controlled trial. *Trials*, 2023; 24(1).
- Uher R, Payne JL, Pavlova B, Perlis RH. Major depressive disorder in DSM-5: Implications for clinical practice and research of changes from DSM-IV. *Depression and Anxiety*, 2014; 31(6): 459-471.
- Urech A, Krieger T, Möseneder L, Biaggi A, Vincent A, Poppe C, Meyer B, Riper H, Berger T. A patient post hoc perspective on advantages and disadvantages of blended cognitive behaviour therapy for depression: A qualitative content analysis. *Psychotherapy Research*, 2019; 29(8): 986-998.
- Weaver A, Zhang A, Xiang X, Felsman P, Fischer DJ, Himle, JA. Entertain me well: an entertaining, tailorable, online platform delivering CBT for depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2023; 30(1): 96-115.
- Whiteside U, Richards J, Steinfeld B, Simon G, Caka S, Tachibana C, Stuckey S, Ludman E. Online cognitive behavioral therapy for depressed primary care patients: a pilot feasibility project. *The Permanente Journal*, 2014; 18(2): 21-27.
- Zhou X, Yan Z, Therese H. Depression and aggression in never-married men in China: a growing problem. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2013; 48: 1087-1093.

Βιβλιογραφία

- Ευθυμίου Κ, Καπνογιάννη Σ, Κακλαμάνη Γ. Νικήστε την Κατάθλιψη. Ένα δομημένο πρόγραμμα γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας κατά P.M. Lewinsohn. Αθήνα: ΙΕΘΣ, 2015.
- Ευθυμίου Κ. Εφαρμογή της συμπεριφοριστικής/ γνωσιακής ψυχοθεραπείας στην κατάθλιψη. Αθήνα: Ι. Ε. Θ. Σ, 2002.
- Φουνδουλάκης Ε, Ευθυμίου Κ. Θεραπευτικά προγράμματα συμπεριφορικής κινητοποίησης για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Νεότερες Εξελίξεις και Προοπτικές. Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, 2015; 1(2): 81-93.