

Άνοια και κατάθλιψη: Ασθενείς και φροντιστές

Γιώργος Μεταξάς (PhD)
Συμβουλευτικός Ψυχολόγος



Τι είναι η κατάθλιψη;

- Η κατάθλιψη είναι μια διαδεδομένη (6,7% του ενήλικου πληθυσμού) ψυχική διαταραχή της σκέψης και των συναισθημάτων.
- Η κατάθλιψη είναι ιάσιμη διαταραχή!

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), Fifth edition. 2013.



Είδη κατάθλιψης

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι καταθλιπτικής διαταραχής, ωστόσο σε κάθε τύπο διαφοροποιούνται η ένταση και η εμμονή των συμπτωμάτων:

Μείζων καταθλιπτική διαταραχή: Καταθλιπτικό επεισόδιο μεγάλης έντασης που επηρεάζει σημαντικά τη λειτουργικότητα του ατόμου (F32 – ένα επεισόδιο διάρκειας τουλάχιστον 2 εβδομάδων: F32.0 Ελαφριάς έντασης επεισόδιο μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής, F32.1 Μέτριας έντασης, F32.2 Σοβαρό επεισόδιο χωρίς ψυχωσικά συμπτώματα, F32.3 Σοβαρό επεισόδιο με ψυχωσικά συμπτώματα, F32.4 Μείζων επεισόδιο σε μερική ύφεση, F32.5 Μείζων επεισόδιο σε ύφεση, F32.8 Άλλες καταθλιπτικές διαταραχές: F32.81 Προεμμηνορρυσιακή δυσθυμική διαταραχή, F32.89 Άλλα προσδιοριζόμενα καταθλιπτικά επεισόδια, F32.9 Μη προσδιοριζόμενο αλλιώς επεισόδιο μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής, Επαναλαμβανόμενα επεισόδια: F33 Μείζων καταθλιπτική διαταραχή, επαναλαμβανόμενο επεισόδιο, F33.0 ελαφριάς έντασης, F33.1 Μέτριας έντασης, F33.2 σοβαρό, χωρίς ψυχωσικά συμπτώματα, F33.3 Σοβαρό με ψυχωσικά συμπτώματα, F33.4 επαναλαμβανόμενο επεισόδιο σε ύφεση, F33.40 μη προσδιορισμένο, F33.41 σε μερική ύφεση, F33.42 σε πλήρη ύφεση, F33.8 Άλλες επαναλαμβανόμενες μορφές καταθλιπτικής διαταραχής, F33.9 Μείζον επαναλαμβανόμενο επεισόδιο μη προσδιοριζόμενο αλλιώς, F34 Διαταραχές της διάθεσης (επίμονες): F34.0 Κυκλοθυμική διαταραχή, F34.1 Δυσθυμική διαταραχή, F34.8 Άλλες διαταραχές της διάθεσης (επίμονες), F34.81 Διασπαστική διαταραχή της διάθεσης, F34.89 Άλλες προσδιορισμένες διαταραχές της διάθεσης, F34.9 Μη προσδιοριζόμενες αλλιώς επίμονες διαταραχές της διάθεσης

Είδη κατάθλιψης

- **Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή:** Ανήκει στις ψυχικές διαταραχές της διάθεσης. Χαρακτηρίζεται από διάφορα συμπτώματα που επηρεάζουν αρνητικά τη λειτουργικότητα του ατόμου σε διαφορετικούς τομείς της καθημερινότητάς του: εργασία, μελέτη, ύπνος, απόλαυση από διάφορες δραστηριότητες κ.λπ. Μπορεί να πρόκειται για ένα επεισόδιο, ή για επαναλαμβανόμενα.
- **Δυσθυμική διαταραχή:** Χρόνια ψυχική διαταραχή με καταθλιπτικά συμπτώματα ελαφριάς έντασης που δεν επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ατόμου όπως στην καταθλιπτική διαταραχή. Το άτομο βιώνει τα συναισθήματα αυτά το μεγαλύτερο διάστημα της ημέρας, τις περισσότερες ημέρες για τουλάχιστον 2 χρόνια.
- **Διπολική διαταραχή:** Σοβαρή ψυχική διαταραχή με καταθλιπτικά επεισόδια και επεισόδια «μανίας».
- **Κυκλοθυμική διαταραχή:** Χρόνια διαταραχή της διάθεσης, η οποία παρουσιάζει συνεχείς διακυμάνσεις
- **Καταθλιπτική διαταραχή μη προσδιοριζόμενη διαφορετικά:** π.χ. προεμμηνορυσιακή διαταραχή της διάθεσης, ελάσσων καταθλιπτική διαταραχή (συμπτώματα καταθλιπτικής διαταραχής πολύ χαμηλότερης έντασης, υποτροπιάζουσα βραχεία καταθλιπτική διαταραχή (σοβαρής έντασης συμπτώματα που δεν διαρκούν όμως αρκετά για διάγνωση μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής) κ.λπ.

Συμπτώματα της κατάθλιψης

- **Καταθλιπτική διάθεση:** Διαρκεί για διάστημα τουλάχιστον 2 εβδομάδων, το άτομο βιώνει τα καταθλιπτικά συναισθήματα στη μεγαλύτερη διάρκεια της ημέρας σχεδόν όλες τις ημέρες.
- **Απώλεια της ευχαρίστησης (ανηδονία)** και μείωση του ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που στο παρελθόν προκαλούσαν ευχάριστα συναισθήματα στο άτομο

Για να γίνει η διάγνωση κατάθλιψης, αυτά τα δύο συμπτώματα πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχουν.

Συμπτώματα της κατάθλιψης

- **Άγχος:** Εμφανίζεται με τη μορφή της εσωτερικής δυσφορίας, φόβου και αγωνίας για επικείμενο κίνδυνο.
- **Προβλήματα ύπνου:** Εμφανίζονται με διαφορετική μορφή. Για κάποια άτομα τα συμπτώματα αυτά σχετίζονται με δυσκολία στο να αποκοιμηθούν και ακανόνιστο ύπνο με συχνές αφυπνίσεις, για κάποια άτομα είναι υπερβολική διάρκεια ύπνου. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της κατάθλιψης σε σχέση με τις διαταραχές ύπνου είναι η πολύ πρωινή αφύπνιση και δυσκολία μετά να ξανακοιμηθεί κάποιο άτομο.

Συμπτώματα της κατάθλιψης

- **Άγχος:** Εμφανίζεται με τη μορφή της εσωτερικής δυσφορίας, φόβου και αγωνίας για επικείμενο κίνδυνο.
- **Προβλήματα ύπνου:** Εμφανίζονται με διαφορετική μορφή. Για κάποια άτομα τα συμπτώματα αυτά σχετίζονται με δυσκολία στο να αποκοιμηθούν και ακανόνιστο ύπνο με συχνές αφυπνίσεις, για κάποια άτομα είναι υπερβολική διάρκεια ύπνου. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της κατάθλιψης σε σχέση με τις διαταραχές ύπνου είναι η πολύ πρωινή αφύπνιση και δυσκολία μετά να ξανακοιμηθεί κάποιο άτομο.

Συμπτώματα της κατάθλιψης

- **Διαταραχές της όρεξης:** Συχνότερα εμφανίζεται ως μειωμένη όρεξη για φαγητό και απότομη απώλεια βάρους που δεν σχετίζεται με προσπάθεια δίαιτας, αν και κάποτε εμφανίζεται με αυξημένη όρεξη για φαγητό και επεισόδια υπερφαγίας.
- **Κόπωση, εξάντληση, απώλεια ενέργειας:** Σε κάποιες περιπτώσεις το άτομο μπορεί να παραμένει σε αδράνεια όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- **Απώλεια σεξουαλικής διάθεσης:** Ακόμη και αν έχει σεξουαλικές επαφές, το άτομο δεν επιθυμεί το σεξ και δεν λαμβάνει καμιά ικανοποίηση.

Συμπτώματα της κατάθλιψης

- **Ανημποριά, ανησυχία, απογοήτευση:** Το άτομο τα βλέπει όλα μαύρα και θεωρεί πως έτσι θα παραμείνουν.
- **Γνωστικές δυσκολίες:** Δυσκολία στη συγκέντρωση, στη μνήμη και στη λήψη αποφάσεων.
- **Αισθήματα και σκέψεις ενοχής, αναξιότητας και χαμηλής αυτοεικόνας:** Το άτομο θεωρεί πως δεν αξίζει τίποτα, «είναι ένα μηδενικό», ό,τι πληρώνει για λάθη του παρελθόντος κ.λπ.

Συμπτώματα της κατάθλιψης

- **Σωματικά συμπτώματα που δεν εξηγούνται με ιατρικές εξετάσεις και δεν ανταποκρίνονται σε φαρμακευτική αγωγή:** π.χ. πονοκέφαλοι, ημικρανίες, πόνοι στη μέση, κράμπες, εμετός, δυσκοιλιότητα, ναυτία, πόνος στο στήθος κ.λπ.
- **Αυτοκτονικός ιδεασμός:** Το άτομο φτάνει σε τέτοιο βαθμό απελπισίας κάποτε που σκέφτεται την πιθανότητα αυτοκτονίας. Σε περίπτωση σοβαρής καταθλιπτικής διαταραχής, ο κίνδυνος της αυτοχειρίας είναι ιδιαίτερα αυξημένος.

→ Για τη διάγνωση της κατάθλιψης πρέπει να συνυπάρχουν για διάστημα όχι μικρότερο των δύο εβδομάδων τουλάχιστον 5 από τα πιο πάνω συμπτώματα (υποχρεωτικά τα δύο πρώτα: καταθλιπτική διάθεση και απώλεια ενδιαφέροντος

Η κατάθλιψη είναι **διαταραχή** / Η θλίψη και το πένθος είναι **φυσιολογικά βιώματα**

- Η απώλεια κάποιου συγγενή ή φίλου, η απόλυση, ο χωρισμός κ.λπ. αποτελούν ιδιαίτερα δύσκολες εμπειρίες για το άτομο που τις βιώνει. Είναι αναμενόμενο να εμφανιστούν κάποια από τα συμπτώματα που περιγράφηκαν προηγουμένως. Παρόλο όμως που και στην καταθλιπτική διαταραχή και στο πένθος υπάρχει απώλεια ευχαρίστησης και καταθλιπτική διάθεση, υπάρχουν όμως ουσιαστικές διαφορές:
- For some people, the death of a loved one can bring on major depression. Losing a job or being a victim of a physical assault or a major disaster can lead to depression for some people. When grief and depression co-exist, the grief is more severe and lasts longer than grief without depression. Despite some overlap between grief and depression, they are different. Distinguishing between them can help people get the help, support or treatment they need.

Κατάθλιψη Vs Πένθος



Στην περίπτωση του πένθους, τα καταθλιπτικά συμπτώματα έρχονται παροδικά σε αντίθεση με την κατάθλιψη που διαρκούν για το μεγαλύτερο διάστημα της ημέρας για τουλάχιστον δύο εβδομάδες

Στο πένθος, συνήθως η αυτοεικόνα παραμένει σταθερή, ενώ στην κατάθλιψη είναι χαρακτηριστικές οι αυτοκατηγορίες και η χαμηλή αυτοεικόνα

Παρόλα αυτά, σε κάποιες περιπτώσεις σε κάποιους ανθρώπους, η απώλεια μπορεί να πυροδοτήσει καταθλιπτική διαταραχή, υπάρχει διαφορά όμως στη θεραπεία και στην πορεία της διαταραχής

Η διάγνωση με άνοια προκαλεί συναισθήματα και σκέψεις που προσομοιάζουν με τα συναισθήματα του πένθους, τόσο στους ασθενείς, όσο και στους συγγενείς

Παράγοντες επικινδυνότητας



Βιοχημικοί παράγοντες: Συγκεκριμένες βιοχημικές διεργασίες στο ΚΝΣ δύνανται να ενισχύσουν τα συμπτώματα της καταθλιπτικής διαταραχής (ιδιαίτερα σημαντικός φαίνεται να είναι ο ρόλος της νοραδρεναλίνης και της σεροτονίνης).

Γενετικοί παράγοντες: Κάποια γονίδια που φαίνεται να κληρονομούνται (π.χ. έρευνες με μονοζυγωτικά δίδυμα) αυξάνουν την προδιάθεση για εμφάνιση της διαταραχής

Παράγοντες προσωπικότητας: Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, χαμηλή αντίσταση στη ματαίωση, δυσκολίες στη διαχείριση άγχους εμφανίζουν μεγαλύτερες πιθανότητες να παρουσιάσουν τη διαταραχή

Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες: Φτώχεια, συνεχής έκθεση σε βία, απώλεια κ.λπ. αποτελούν μεταβλητές που δύνανται να πυροδοτήσουν τη διαταραχή

Επαγγελματικά όρια



- Η αυθεντικότητα δεν σχετίζεται με την αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών από τον επαγγελματία, κάτι που πρέπει να τυγχάνει ιδιαίτερης προσοχής και να γίνεται με φειδώ. Η αυθεντικότητα αναφέρεται στη συνέπεια που χαρακτηρίζει τη λεκτική και μη λεκτική συμπεριφορά του επαγγελματία, την άνευ όρων αποδοχή και την ενεργητική ακρόαση.
- Η ενεργητική ακρόαση με τη σειρά της, εκτός της αποφυγής περιττών διακοπών ή άστοχων παρεμβολών, σεβασμού στις παύσεις κ.λπ., συμπεριλαμβάνει την πλήρη προσοχή του επαγγελματία προς το εξυπηρετούμενο άτομο και την προσεχτική παρακολούθησή του, τόσο της λεκτικής συμπεριφοράς, όσο και της μη λεκτικής που συμπεριλαμβάνει τη στάση του σώματος, εκφράσεις του προσώπου, το βλέμμα και τις κινήσεις του προσώπου, εκφράσεις συναισθημάτων, χειρονομίες, παύσεις, προσωδιακά χαρακτηριστικά της ομιλίας κ.λπ.

Παραβίαση Επαγγελματικών ορίων



- Παραβίαση των επαγγελματικών ορίων είναι επίσης η συχνά παρατηρούμενη προσπάθεια «ανακούφισης» του εξυπηρετούμενου ατόμου και η χρησιμοποίηση εκφράσεων που χαρακτηρίζουν την καθημερινή φιλική επαφή (π.χ. «έτσι είναι η ζωή», «υπομονή, θα αλλάξουν τα πράγματα» κ.λπ.).
- Εννοείται πως οι ακραίες μορφές παραβίασης των επαγγελματικών ορίων συμπεριλαμβάνουν τη δημιουργία διπλής σχέσης με το εξυπηρετούμενο άτομο, συμπεριλαμβανομένων και της αποδοχής ή ακόμα και της ενθάρρυνσης από τον επαγγελματία μη επιτρεπτών μορφών επικοινωνίας (π.χ. φλερτ, σεξουαλικά υπονοούμενα, βρισιές κ.λπ.), αλλά και η δημιουργία οποιασδήποτε σχέσης με το εξυπηρετούμενο άτομο κοινωνικής, συναισθηματικής, φυσικής ή στη χειρότερη περίπτωση σεξουαλικής φύσης.

Διάρκεια Παρέμβασης



- Σε ότι αφορά τη διάρκεια της παρέμβασης, θεωρείται πως για ένα ήπιο σχετικά πρόβλημα είναι αρκετές έως 6 συνεδρίες, για ένα ήπιο προς μέτριο πρόβλημα 6-12 συνεδρίες, για μέτριο προς σοβαρό, ή για μέτριο πρόβλημα με συνύπαρξη κάποιας διαταραχής προσωπικότητας 12-20 συνεδρίες, ενώ για σοβαρά προβλήματα με συνύπαρξη διαταραχών προσωπικότητας χρειάζονται πάνω από 20 συνεδρίες.
- Σε κάθε περίπτωση όμως, η παρέμβαση δεν μπορεί να διαρκέσει χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των έξι μηνών, αφού στις πλείστες περιπτώσεις χάνει τη δομή της η προετοιμασία και το πλάνο παρέμβασης. Πιθανώς να είναι δυνατή η παράταση σε πολύ δύσκολες καταστάσεις, όχι όμως πάνω από ένα έτος, αφού διαφορετικά ενισχύεται ουσιαστικά η μη ανάληψη της ευθύνης για τη ζωή του από τον ίδιο τον εξυπηρετούμενο.

Σεβασμός στη
διαπολιτισμικότητα



→ Πέραν του αυτονόητου σεβασμού στα διάφορα χαρακτηριστικά του ατόμου (ηλικία, φύλο, θρησκευτικές πεποιθήσεις, σεξουαλικές προτιμήσεις, ταυτότητα φύλου κ.λπ.), οι ΛΚΥ για να είναι σε θέση να διατηρήσουν την αντικειμενικότητά τους και να εκτελέσουν τα καθήκοντά τους που σχετίζονται με την παρέμβαση και την αξιολόγηση οφείλουν να αναγνωρίζουν τις δικές τους προσωπικές πεποιθήσεις και στάσεις που πηγάζουν ως αποτέλεσμα της δικής τους συμμετοχής σε συγκεκριμένο κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο και να διασφαλίζουν ότι το προσωπικό τους σύστημα πεποιθήσεων και στάσεων δεν θα επηρεάσει την ικανότητά τους να εργαστούν με άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο από το δικό τους.

→ Για παράδειγμα, υπάρχει περίπτωση ο / η ΛΚΥ να έχει συγκεκριμένες θρησκευτικές πεποιθήσεις (π.χ. βαθιά θρησκευόμενος) και να πρέπει να συνεργαστεί με κάποιον εξυπηρετούμενο, ο οποίος είναι άθεος. Αναγνωρίζοντας τη σημασία της ευθύνης του απέναντι στην τήρηση των επαγγελματικών ορίων, οφείλει να αναγνωρίζει τόσο τις δικές του πεποιθήσεις, όσο και του εξυπηρετούμενου ατόμου και να επιδεικνύει τον ανάλογο σεβασμό.

Ανισότητα

-
- A word cloud shaped like a police officer's uniform. The words are arranged to form the silhouette of a uniform, including a shirt, tie, jacket, and pants. The words are in various sizes and orientations, mostly in shades of gray, except for 'AUTHORITY' and 'FIGURE' which are in red. The background is black.
- Key words visible include:
- Top (Head/Shoulders):** EMPLOYEE, VIOLENCE, FIGHT, PATROL, COMPETITION, STRONG, MOTIVATION, LEADER.
 - Upper Torso (Jacket):** FIGHT, MANAGER, OCCUPATION, MODEL, EMERGENCY, DOMINATION, COMMUNITY, LEADERSHIP, STANDING, POLICE, PEOPLE.
 - Center (Chest):** **AUTHORITY**, **FIGURE**, SUCCESS, MOTIVATION, SAFETY, PROTECTION, HAT, CHIEF, POLICE, MAN, SUPERVISOR, CARTOON, LEADER, BUSINESS, PERSON, SAFETY, MALE, ROLE, VOCATION, EXPERTISE, SYMBOL, MACHO, WINNER, EXECUTIVE, SECURITY, MODAL, LEADER, STRONG, GUARD, BOSS, FIGHT, POLICE, ORDER, VIOLENCE, BUSINESS, PERSON, AUTHORITY, HUMAN, PATROL, DOMINATION, MILITARY, EXECUTIVE, SUCCESS, BOSS, MAN, ORGANIZATION, MANAGER, UNIFORM.
 - Lower Torso (Pants):** HAT, MAN, ORGANIZATION, MANAGER, UNIFORM.

Αποδοχή άνευ όρων



- Αποτελεί βασική δεξιότητα για κάθε επαγγελματία που εργάζεται με ανθρώπους και σχετίζεται με την ικανότητα του επαγγελματία να διαχωρίζει την προσωπικότητα του ατόμου από τις πράξεις.
- Αυτό σημαίνει, πως ενώ οι πράξεις μπορούν να είναι ορθές ή όχι, ο φορέας της πράξης και συγκεκριμένα η προσωπικότητα του ατόμου δεν τίθεται σε καμιά περίπτωση υπό αξιολόγηση.
- Σχετικό με αυτό είναι και το γεγονός πως οι προθέσεις ή σκέψεις δεν μπορούν να είναι λόγος μομφής ή κατηγορίας ή επικριτικών σχολίων, αφού ακόμα και στο νομικό δίκαιο ως επιλέξιμες θεωρούνται μόνο οι συμπεριφορές και οι πράξεις και όχι οι σκέψεις, πόσο μάλλον στο πλαίσιο μιας επαγγελματικής σχέσης συμβουλευτικής φύσης.

Ελευθερία λόγου

Το εξυπηρετούμενο άτομο πρέπει να νοιώθει άνετα να συζητήσει και να αναφερθεί σε οποιοδήποτε θέμα, χωρίς να φοβάται ή να αποφεύγει να πει κάτι γιατί αυτό θα φέρει επικριτικά σχόλια ή αρνητικές λεκτικές ή μη λεκτικές συμπεριφορές από το / τη ΛΚΥ



Συγκεκριμένοι και σταθεροί κανόνες

Οι κανόνες αυτοί καθορίζονται και τηρούνται από την αρχή της επαγγελματικής σχέσης και καταγράφονται στο συμφωνητικό.

Εννοείται πως το πλέον σημαντικό στοιχείο για τη διατήρηση της επαγγελματικής σχέσης είναι η αυστηρή και απόλυτη απαγόρευση σύναψης οποιασδήποτε άλλης σχέσης (κοινωνικής, φιλικής ή σεξουαλικής) αφού η ανισότητα στην επαγγελματική σχέση του ΛΚΥ με το εξυπηρετούμενο άτομο είναι ασυμβίβαστη με τη δημιουργία οποιασδήποτε μορφής διαπροσωπικής σχέσης, ενώ ακριβώς ως αποτέλεσμα της ανισότητας στη σχέση η ευθύνη για τη διατήρηση των επαγγελματικών ορίων στη σχέση βαρύνει αποκλειστικά τον επαγγελματία.

RULES

Απόρρητο και εμπιστευτικότητα

Το απόρρητο για τη σχέση και τις πληροφορίες που λαμβάνει ο / η ΛΚΥ κατά τις συναντήσεις με το εξυπηρετούμενο άτομο πρέπει να τηρούνται αυστηρά.

Το απόρρητο και η εμπιστευτικότητα ισχύει και μεταφέρεται και σε σχέση με τις υπηρεσίες και την επαγγελματική ομάδα του ΛΚΥ, τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται, τις διαδικασίες κ.λπ.

Ο / η ΛΚΥ σε καμιά περίπτωση δεν δικαιούται να συζητά οτιδήποτε σχετίζεται με στοιχεία εξυπηρετούμενων (συμπεριλαμβανομένης και της ίδιας της σχέσης) σε φίλους, οικογένεια κ.λπ., ακόμη και αν διατηρεί την ανωνυμία του εξυπηρετούμενου.

Οι ιδιαίτερες συνθήκες της Κύπρου, ιδιαίτερα σε μικρές πόλεις, αυξάνει την πιθανότητα συνάντησης κάποιου εξυπηρετούμενου σε δημόσιο χώρο. Η συμφωνία για αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να γίνεται από την αρχή και προτείνεται να συμφωνείται πως ο / η ΛΚΥ δεν θα μιλήσει ή να απευθυνθεί προς το εξυπηρετούμενο άτομο εκτός και αν το ίδιο το άτομο μιλήσει πρώτο, δηλαδή η επιλογή ως προς την αποκάλυψη ή όχι της μεταξύ τους γνωριμίας ανήκει στον / στην εξυπηρετούμενο / η.

Οι περιπτώσεις που αφορούν τις πιθανότητες αποκάλυψης πληροφοριών (π.χ. αποκάλυψη εγκληματικών πράξεων, σεξουαλικών παρεκκλίσεων κ.λπ.) πρέπει να συμφωνούνται τόσο προφορικά όσο και γραπτώς στο πλαίσιο της υπογραφής του συμφωνητικού συνεργασίας από την αρχή της σχέσης και συγκεκριμένα με την έκφραση πως στην περίπτωση που διαπιστωθεί κίνδυνος βλάβης για τον εαυτό ή για άλλους οφείλει ο / η ΛΚΥ να ενημερώσει τις αρμόδιες αρχές. Οποιαδήποτε άλλη πιθανότητα αποκάλυψης στοιχείων πρέπει να συμφωνείται επίσης από την αρχή (π.χ. υποχρέωση τήρησης φακέλου και ενημέρωση της Διευθύντριας και του διοικητικά προϊστάμενου, ενημέρωση της ΥΔΕΠ σε συγκεκριμένες περιπτώσεις κ.λπ.). Για τα παιδιά αναφέρονται συγκεκριμένες τεχνικές πληροφόρησης για την εμπιστευτικότητα στις τεχνικές συνέντευξης με παιδιά.

CONFIDENTIAL

Κίνδυνοι κατά την παρέμβαση

Κάποια ζητήματα σχετίζονται με αδυναμίες ή λανθασμένες συμπεριφορές, στάσεις ή πεποιθήσεις του ΛΚΥ, ενώ άλλα οφείλονται σε συγκεκριμένες συμπεριφορές του εξυπηρετούμενου ατόμου, όπως η σκόπιμη παραπλάνηση, αντίσταση και αμυντική στάση κ.λπ.

Από την πλευρά του ΛΚΥ είναι πολύ σημαντικό να μη χρησιμοποιούνται καθόλου αξιολογικά σχόλια, τόσο θετικά όσο και επικριτικά. Το ίδιο ισχύει και για τις μη λεκτικές ενδείξεις.

Αξιολογικές και επικριτικές φράσεις είναι για παράδειγμα «να είσαι πιο ανεξάρτητος», «αυτό είναι λάθος», «δεν νομίζω να καταλαβαίνεις τι κάνεις στον εαυτό σου», «αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να ...», «αυτό είναι πολύ καλό» κ.λπ.



Κίνδυνοι κατά την παρέμβαση

Άλλο ένα εμπόδιο στην προσπάθεια υλοποίησης των στόχων της παρέμβασης, το οποίο εμφανίζεται αρκετά συχνά, είναι ο κίνδυνος ο επαγγελματίας να αναλάβει ένα «θεϊκό ή γονεϊκό» ρόλο.

Συγκεκριμένα, συχνά οι επαγγελματίες αναλαμβάνουν στο πλαίσιο της επαγγελματικής σχέσης έναν αφ' υψηλού ρόλο του «παντογνώστη» που έχει τις λύσεις, ή του ειδικού που πρέπει να επιλύσει όλα τα προβλήματα. Συχνά, χρησιμοποιούνται εκφράσεις όπως «πρέπει να το χειριστώ» κ.λπ. σε περιπτώσεις όπως για παράδειγμα η επιθετική συμπεριφορά κάποιου εξυπηρετούμενου.

Αυτή η στάση απέναντι στα προβλήματα ή τις συμπεριφορές του ατόμου έχει ως αποτέλεσμα τη μετατόπιση της ευθύνης από το ίδιο το άτομο στον επαγγελματία, κάτι που αναπόφευκτα έχει αρνητικές συνέπειες στην προσπάθεια του ατόμου για αλλαγή.



Κίνδυνοι κατά την παρέμβαση

Το ίδιο ισχύει και για την ούτω καλούμενη «φιланθρωπική» στάση, την αντιμετώπιση του εξυπηρετούμενου ως ενός άβουλου, «καημένου» πλάσματος που χρειάζεται τη θαλπωρή και την προστασία του επαγγελματία.

Στην πραγματικότητα υπάρχει ουσιαστική διαφορά ανάμεσα στη φιλοσοφία του ανθρωπισμού, ο οποίος στηρίζεται σε ισότιμες σχέσεις ανάμεσα σε αυτόβουλες και υπεύθυνες προσωπικότητες και στη «φιλανθρωπία», η οποία στηρίζεται σε άνισες σχέσεις εξουσίας όπου η προσωπικότητα του εξυπηρετούμενου αξιολογείται ως «ελλειμματική» κατά κάποιο τρόπο, και η οποία χρειάζεται «βοήθεια».

Τέλος, άλλοι πιθανοί κίνδυνοι συμπεριλαμβάνουν την απόλυτη βεβαιότητα του επαγγελματία για συμπεριφορές ή στάσεις ή συναισθήματα και σκέψεις του εξυπηρετούμενου.

Στην πραγματικότητα, αυτό που κάνει ο επαγγελματίας που παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες είναι η διενέργεια συνεχών υποθέσεων και όχι κρίσεων.

Επίσης, συχνά, λόγω έλλειψης χρόνου ή κακού προγραμματισμού, ο επαγγελματίας βιάζεται, με αποτέλεσμα κάποιες παρεμβάσεις να γίνονται πολύ νωρίς ή να αποφεύγονται. Παρόμοιος κίνδυνος είναι οι συχνές διακοπές ή η παροχή συμβουλών ή ο μη σεβασμός στις παύσεις κατά τη ροή του λόγου του εξυπηρετούμενου ή συνεχείς νουθεσίες κ.λπ.



Κίνδυνοι κατά την παρέμβαση

Οι κίνδυνοι για την επιτυχία στην υλοποίηση των στόχων που βρίσκονται στο μέρος του εξυπηρετούμενου σχετίζονται κυρίως με πιθανή άρνηση να αναλάβει την ευθύνη για τη ζωή του και για την επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει και συνεπώς την αντίσταση που προβάλλει με διάφορους τρόπους σε μια πιθανή αλλαγή.

Για την αντιμετώπιση παρόμοιων προβλημάτων χρησιμοποιούνται διάφορες τεχνικές (οι πλείστες αναφέρονται στις τεχνικές συνέντευξης με συγκεκριμένα παραδείγματα), αλλά και η αρχή της συγκατάθεσης του ατόμου, η οποία πρέπει να λαμβάνεται από τα πρώτα στάδια της παρέμβασης.

Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να σημειωθεί πως δεν θέλουν, αλλά και δεν μπορούν όλοι οι άνθρωποι να αλλάξουν. Συνεπώς, ένας αριθμός εξυπηρετούμενων δεν θα είναι δεκτικοί προς τις παρεμβάσεις των ΥΚΕ. Αυτές οι περιπτώσεις θα πρέπει να αξιολογούνται και να τίθεται συγκεκριμένο πλαίσιο ως προς τις δυνατότητες των ΥΚΕ να παρέμβουν επιτυχώς και αφού διασφαλιστεί πως δεν υπάρχει ενεργός κίνδυνος για κάποιο ανήλικο, οι περιπτώσεις αυτές σε συνεργασία των ΛΚΥ που διενήργησαν την πρώτη αξιολόγηση και του διοικητικά προϊστάμενου του ΛΚΥ που θα έχει την ευθύνη της παρέμβασης πρέπει να τερματίζονται.



Ο «δύσκολος» εξυπηρετούμενος

Για τις περιπτώσεις όπου υπάρχει σοβαρή δυσκολία από την πλευρά του εξυπηρετούμενου, συχνά στη βιβλιογραφία αναφέρεται ως ο «δύσκολος» ή «απρόσιτος» πελάτης, ο οποίος «δεν συνεργάζεται», είναι «προβληματικός» κ.λπ.

Τεχνική της επιβεβαίωσης

Ο / η ΛΚΥ σε αρχικά στάδια, όπου δεν προσπαθεί να επέμβει και να στρέψει τη συζήτηση ή τη διαδικασία στα σημαντικά ζητήματα, «αφήνοντας» τον εξυπηρετούμενο να προβάλει για κάποιο χρονικό διάστημα την εικόνα που επιθυμεί (σε αυτό το πλαίσιο είναι χρήσιμες οι τεχνικές της αντανάκλασης και της παράφρασης).

Τεχνική της επισήμανσης ή / και περιγραφής από το ΛΚΥ όσων διαδραματίζονται στο πλαίσιο της συνεδρίας (π.χ. «αντιλαμβάνεστε ότι εδώ και δέκα λεπτά μου περιγράφετε πόσο καλά είστε;»). Με αυτό τον τρόπο, χωρίς να επιτίθεται ή να επικρίνει τον εξυπηρετούμενο, ο ΛΚΥ επιδεικνύει προς αυτόν τη συμπεριφορά του. Στο πλαίσιο αυτό πρέπει να είναι πολύ προσεχτικός ο ΛΚΥ ώστε να μην υπάρξουν ιδιαίτερα μη λεκτικά στοιχεία ή προσωδιακά χαρακτηριστικά στη φωνή του που να δώσουν την εικόνα στον εξυπηρετούμενο ότι τον ειρωνεύονται.

Τεχνική της ενίσχυσης Τέλος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική της ενίσχυσης του ατόμου και όχι η ενίσχυση της άμυνας. Η τεχνική αυτή προϋποθέτει πως ο ΛΚΥ έχει μια πολύ καλή εικόνα ως προς το άτομο που «κρύβεται» πίσω από το προσωπίο που προβάλλει ο εξυπηρετούμενος.

Ο «δύσκολος» εξυπηρετούμενος

Μια άλλη πιθανότητα «δύσκολης» συμπεριφοράς του εξυπηρετούμενου στο πλαίσιο της διαδικασίας της παρέμβασης είναι η ούτω καλούμενη στάση του «ξεχωριστού» εξυπηρετούμενου, η οποία παρουσιάζεται ως προσπάθεια του εξυπηρετούμενου να επιδείξει τη διαφορετικότητά του και το πόσο ξεχωριστός («τρελός», δύσκολος, προβληματικός) είναι ή ως προσπάθεια υπερτονισμού της «ειδικής» σχέσης που έχει με το ΛΚΥ (με εκφράσεις «μόνο εσένα εμπιστεύομαι», «ευτυχώς που είσαι εσύ και έχω κάποιο άτομο να μιλώ», «ο προηγούμενος ΛΚΥ δεν με καταλάβαινε» κ.λπ.).

Αυτή η στάση υποδεικνύει την απουσία επιθυμίας ανάληψης της ευθύνης για τη ζωή του από το ίδιο το εξυπηρετούμενο άτομο. Ο/η ΛΚΥ οφείλει στις περιπτώσεις αυτές να διατηρήσει την αντικειμενικότητά του/της και να μην παρασυρθεί από το «παιχνίδι» και να θεωρήσει πως κατέχει κάποια ιδιαίτερη σχέση στη ζωή του εξυπηρετούμενου ατόμου.

Ο «δύσκολος» εξυπηρετούμενος

Υποκατηγορία αυτής της συμπεριφοράς του «ξεχωριστού» ατόμου είναι η προσπάθεια δημιουργίας «ειδικής σχέσης». Συγκεκριμένα, σε κάποιες περιπτώσεις, κάποιοι από τους εξυπηρετούμενους πιθανώς να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν μια «ειδική σχέση» στη θέση της επαγγελματικής, η οποία να προσομοιάζει με ιδιαίτερη διαπροσωπική σχέση με τους Λειτουργούς.

Όπως και στην προηγούμενη περίπτωση ο ΛΚΥ πρέπει να διατηρήσει τον επαγγελματισμό του και να μην εμπλακεί στην προσπάθεια αυτή του εξυπηρετούμενου, ενθυμούμενος πως ο στόχος του δεν είναι σε καμιά περίπτωση η παροχή στοργικής φροντίδας ή η αντικατάσταση των προβληματικών σχέσεων του εξυπηρετούμενου με μια διαπροσωπικής φύσης σχέση για αναπλήρωση της όποιας έλλειψης στις σχέσεις του βιώνει το άτομο.

Στην περίπτωση που υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις για προσπάθεια του εξυπηρετούμενου να δημιουργήσει μια μη επαγγελματική, αλλά μάλλον διαπροσωπική σχέση με το ΛΚΥ, πρέπει να άμεσα να υποδεικνύεται στον εξυπηρετούμενο το απρόσφορο μιας τέτοιας προσπάθειας και σε περίπτωση που αυτός επιμένει τότε να διακόπτεται η σχέση εντελώς.

Ο «δύσκολος» εξυπηρετούμενος

Πολύ συχνά αναφέρεται στη βιβλιογραφία το φαινόμενο της αμφισβήτησης από τους εξυπηρετούμενους του επαγγελματία, είτε των προσόντων του, είτε της ικανότητάς του. Αυτό το φαινόμενο είναι ιδιαίτερα πιο έντονο αν υπάρχει διαφορά ηλικίας (νεαρός ΛΚΥ) ή στην περίπτωση γυναίκας ΛΚΥ και άντρα εξυπηρετούμενου. Η αντιμετώπιση του φαινομένου αυτού βρίσκεται στην απουσία αντίδρασης από την πλευρά του ΛΚΥ και συνέχιση της παρέμβασης σε σχέση με το εξυπηρετούμενο άτομο. Για να είναι αυτό εφικτό, ο ΛΚΥ δεν πρέπει να ξεκινήσει και ο ίδιος να αμφιβάλει για τις ικανότητες ή τα προσόντα του και να παραμείνει επικεντρωμένος στους στόχους της παρέμβασης, επίκεντρο των οποίων είναι ο εξυπηρετούμενος και όχι ο ίδιος.



Αντίσταση

Σε γενικές γραμμές θεωρείται πως όλοι οι εξυπηρετούμενοι, σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον, θα παρουσιάσουν αντίσταση στην παρέμβαση.

Η αντίσταση αυτή είναι συνήθως ασυνείδητη και σχετίζεται με την προσπάθεια του εξυπηρετούμενου ατόμου να μην φανεί ευάλωτος ή τρωτός στα μάτια του ΛΚΥ ώστε να μην τον απορρίψει και να διατηρήσει την αυτοεικόνα του.

Σε περίπτωση που σε κάποιο στάδιο της συζήτησης το εξυπηρετούμενο άτομο αρχίζει να παρουσιάζει αντίσταση σε κάποιο θέμα, έστω και αν αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό να συζητηθεί και συμπεριλαμβάνεται στους στόχους της παρέμβασης, ο ΛΚΥ πρέπει να επικεντρωθεί στα αισθήματα του εξυπηρετούμενου ως προς την προοπτική να μιλήσει για το ζήτημα αυτό και όχι στο θέμα καθαυτό.

Για παράδειγμα, θα μπορούσε να ρωτήσει «τι είναι αυτό που σας εμποδίζει να μιλήσετε για αυτό;», «τι νομίζετε ότι θα γίνει αν το συζητήσετε;» κ.λπ. Συνεπώς, σε πρώτη φάση, στην περίπτωση που ο εξυπηρετούμενος προβάλλει αντίσταση, πρέπει να διερευνηθεί ο λόγος της αντίστασης όπως τον κατανοεί το ίδιο το άτομο. Ακολουθώντας ασχέτως του τι θα απαντήσει το άτομο, ο ΛΚΥ επαναφέρει τη συζήτηση στο «εδώ και τώρα» και συνδέει την απάντηση του ατόμου με το θέμα της συνάντησης, π.χ. «μου είπατε πως φοβάστε ότι δεν θα σας καταλάβω και θα σας κατακρίνω αν πραγματικά ξέρω τι σκέφτεστε, δηλαδή θα νοιώσετε πιο ευάλωτος; <παύση για απάντηση> Πως θα νοιώθατε αν εγώ σας έβλεπα ως ευάλωτο; Κάτω από ποιες συνθήκες θα επιτρέπατε στον εαυτό σας να δείξει ευάλωτος;» κ.λπ. Η διαχείριση των αντιστάσεων είναι ιδιαίτερα σημαντική, αφού αναμένεται να υπάρχει ως φαινόμενο σε όλες τις περιπτώσεις παρέμβασης, και αυτό δεν πρέπει να φοβίζει τους ΛΚΥ, οι οποίοι πρέπει να είναι έτοιμοι να το διαχειριστούν.

Αντίσταση

Υπάρχει επίσης η περίπτωση, ενώ έχει δημιουργηθεί η επαγγελματική σχέση, σε κάποιο στάδιο της παρέμβασης ο εξυπηρετούμενος να παρουσιάσει άρνηση στην εκτέλεση των εργασιών ή να αρχίσει να αμφισβητεί τους στόχους της παρέμβασης, ή αρχίζει να είναι δύσπιστος απέναντι στο ΛΚΥ κ.λπ. Σε παρόμοια περίπτωση, ο ΛΚΥ σε συνεργασία με το διοικητικά προϊστάμενό του μπορούν να διερευνήσουν τα ακόλουθα:

- Ποια λειτουργία έχει η αρνητική συμπεριφορά του εξυπηρετούμενου προς το ΛΚΥ; (π.χ. αν είναι εχθρικός, μπορεί να προστατεύει τον εαυτό του από την απόρριψη)
- Ποιες ιδιοσυγκρασιακές πεποιθήσεις μπορεί να την πυροδοτούν; (π.χ. ο εξυπηρετούμενος θεωρεί πως ένας ικανός Λειτουργός θα του είχε ήδη επιλύσει τα προβλήματά του)
- Ποιους φόβους έχει ο εξυπηρετούμενος σχετικά με το να συμμορφωθεί; (π.χ. αν άλλαζε πιθανώς να ερχόταν αντιμέτωπος με προκλήσεις τις οποίες δεν θα ήταν σε θέση να χειριστεί)
- Σε ποιες δεξιότητες μπορεί να έχει ελλείψεις; (π.χ. στην κατανόηση συναισθημάτων)
- Ποια περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά μπορεί να συνεισφέρουν στη διατήρηση του προβλήματος; (π.χ. κούραση από τις ευθύνες στο σπίτι σχετικά με όλους τους υπόλοιπους).

Αντίσταση

Μετά τη διαμόρφωση της αιτιολογίας της εμφάνισης της συμπεριφοράς, ο ΛΚΥ προσαρμόζει την παρέμβασή του ώστε αρχικά να συμπεριληφθούν τεχνικές διαφοροποίησης των προβληματικών περιοχών που διαπιστώθηκαν, να επανακτηθεί η επαγγελματική σχέση και ακολούθως να συνεχίσει με την παρέμβαση όπως υπάρχει στους στόχους του.



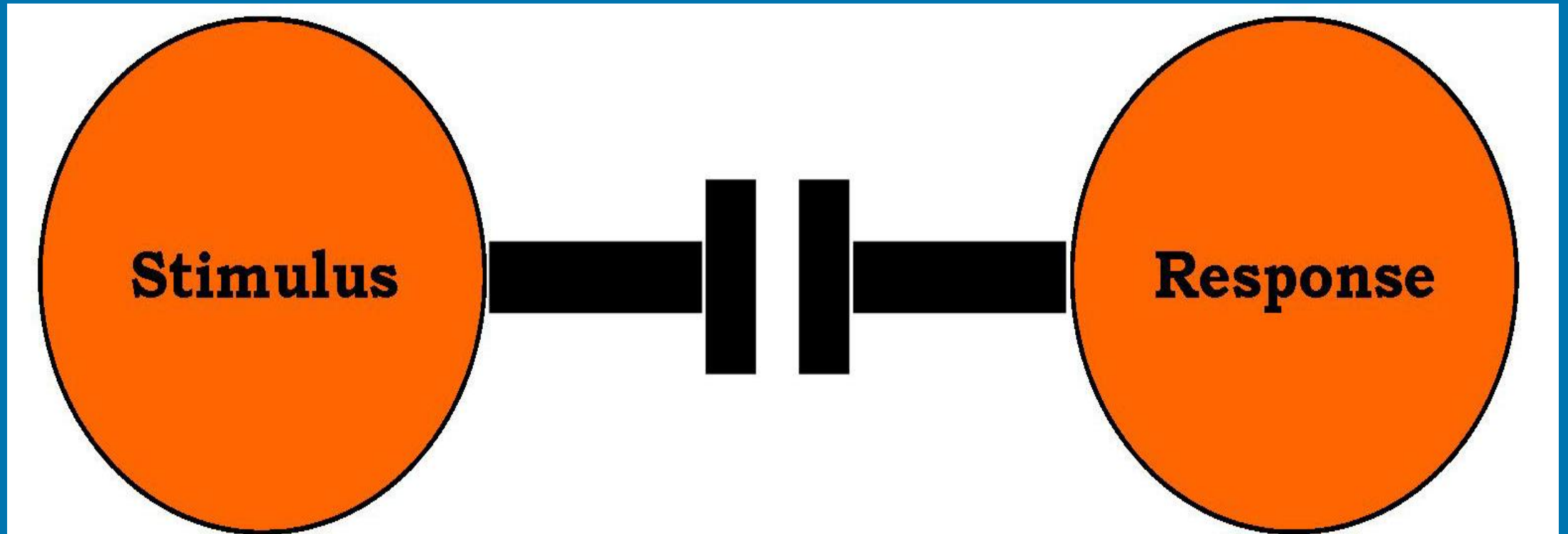
Η αρχή του «εδώ και τώρα»

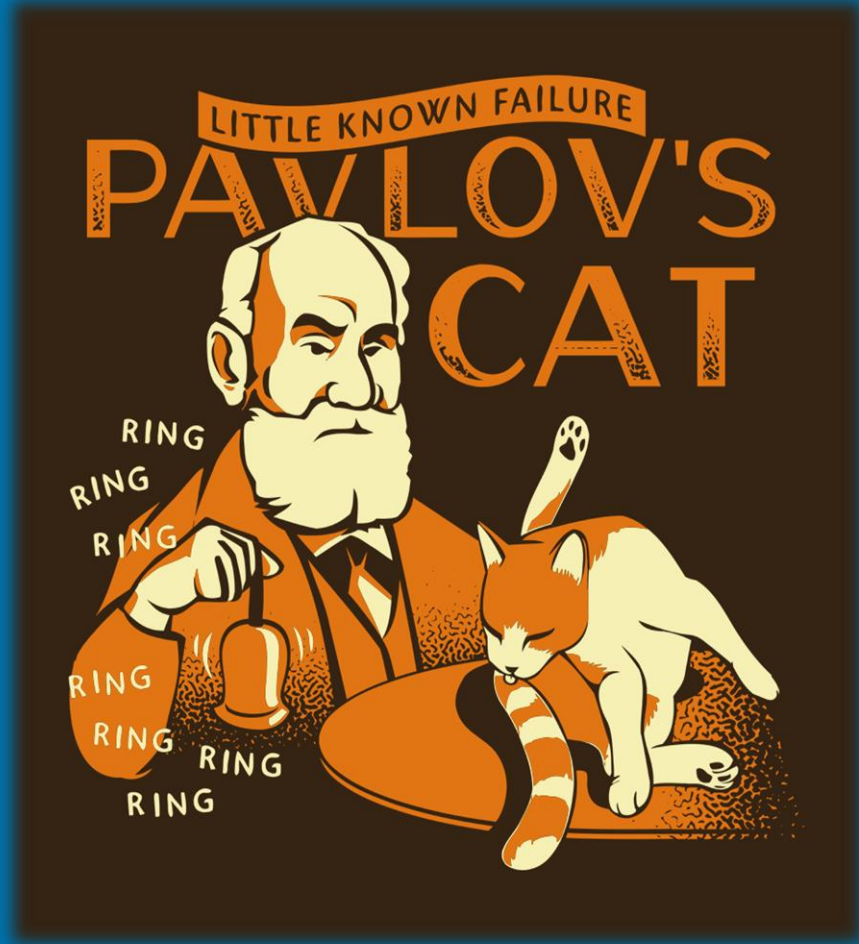
Στο πλαίσιο της προληπτικής παρέμβασης εστιάζεται στο τι συμβαίνει στην «εδώ και τώρα» κατάσταση του εξυπηρετούμενου ατόμου. Το ενδιαφέρον του ΛΚΥ εστιάζεται δηλαδή στις διαδικασίες και τις συνθήκες, οι οποίες διατηρούν το πρόβλημα ή την προβληματική συμπεριφορά την τρέχουσα περίοδο, παρά στις διαδικασίες που οδήγησαν στη δημιουργία του προβλήματος χρόνια πριν. Ο βασικός λόγος για αυτή την αρχή κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, τόσο στο στάδιο της αξιολόγησης, όσο και στο στάδιο της παρέμβασης, είναι πως οι διαδικασίες που είναι υπεύθυνες για την εμφάνιση κάποιου προβλήματος δεν είναι απαραίτητα οι ίδιες με αυτές που το συντηρούν. Ταυτόχρονα, είναι πολύ πιο εύκολο και αντικειμενικό να λάβει κάποιος πληροφορίες και να έχει δεδομένα σχετικά με υφιστάμενες καταστάσεις παρά με καταστάσεις που συνέβησαν χρόνια πριν. Τέλος, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό είναι το γεγονός πως είναι πολύ πιο εύκολο να διαφοροποιηθούν οι συνθήκες και διαδικασίες που συντηρούν το πρόβλημα στο εδώ και τώρα ώστε να επέλθει η αλλαγή, παρά να αλλάξουν οι αναπτυξιακές συνθήκες ενήλικων ατόμων, κάτι που είναι εξ' ορίσμού αδύνατο. Ακόμα και στην περίπτωση που κάποια στοιχεία από το ιστορικό του ατόμου έχουν επίδραση στην υφιστάμενή του συμπεριφορά, αυτό γίνεται μέσω κάποιων συγκεκριμένων διεργασιών που συμβαίνουν στο εδώ και τώρα της ψυχολογικής τους πραγματικότητας.

**Here
& Now**

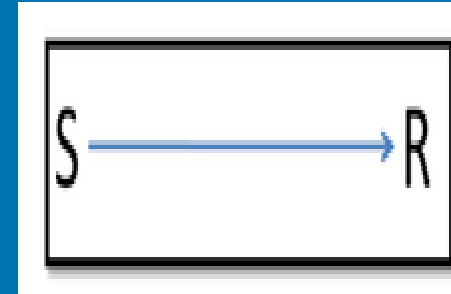


Τεχνικές Παρέμβασης

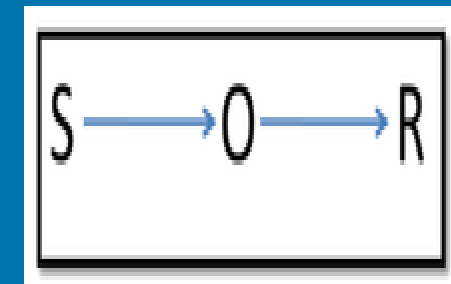




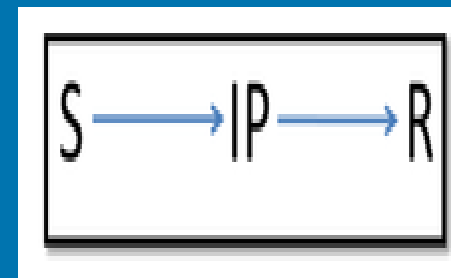
Κλασσικός συμπεριφορισμός



Θεωρίες Κοινωνικής Μάθησης

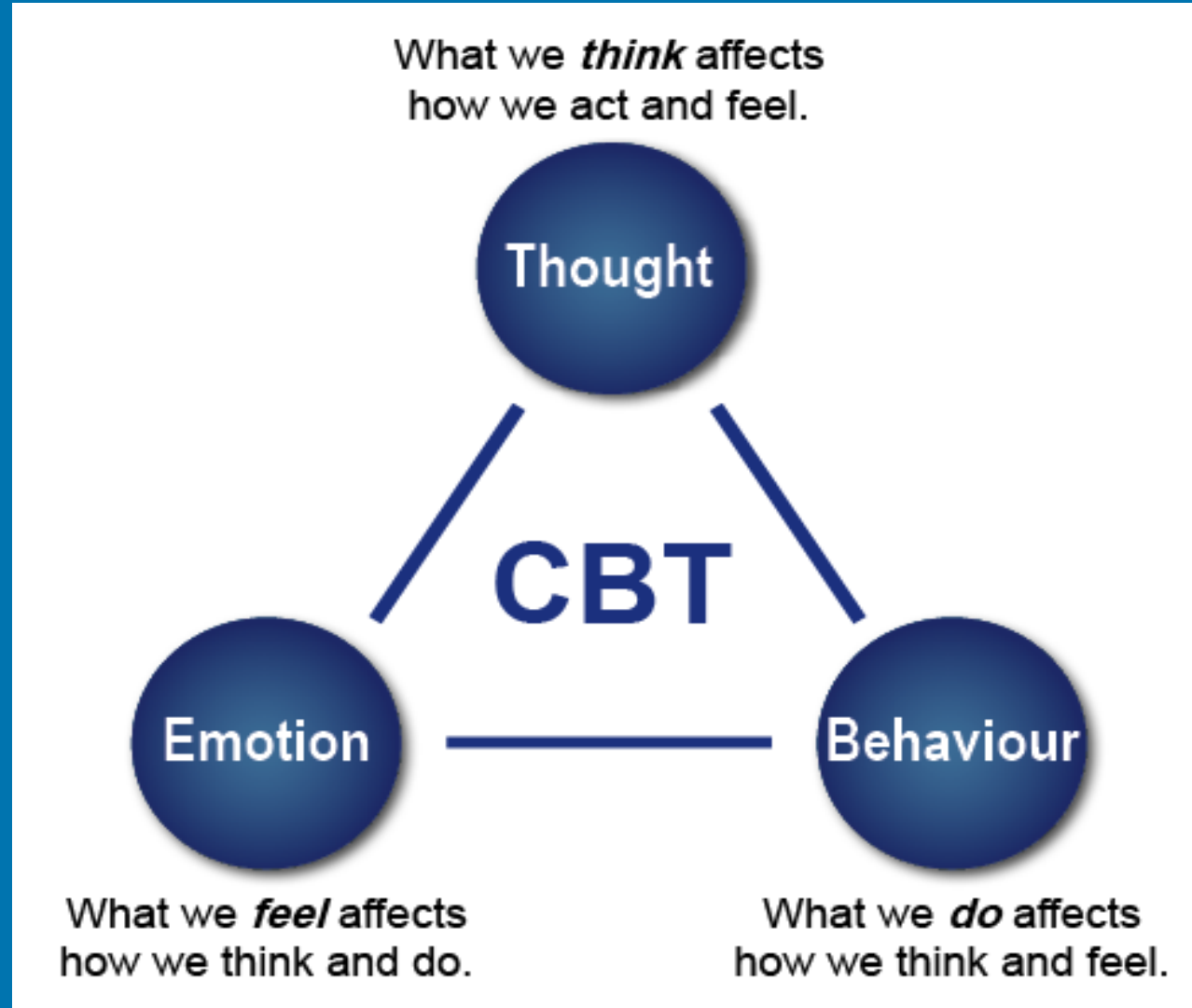


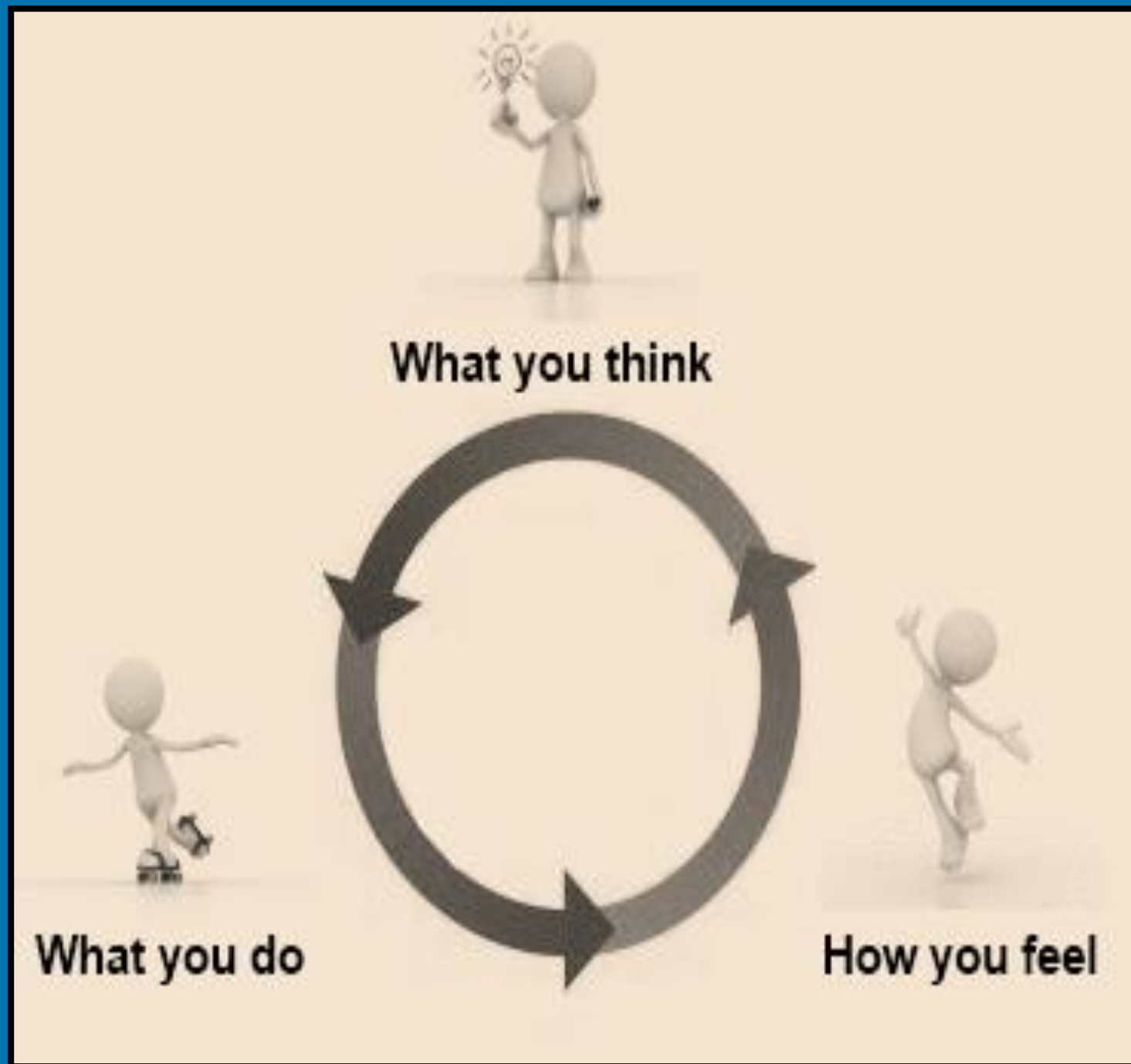
Γνωστική επανάσταση





Γνωστικά ερμηνευτικά σχήματα







Γνωστικά ερμηνευτικά σχήματα

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης σχολής δίδεται ιδιαίτερη προσοχή στα γνωστικά ερμηνευτικά σχήματα του ατόμου, τα οποία θεωρείται ότι έχουν έναν ιδιαίτερο ρόλο στη διαμόρφωση, αλλά και στη διατήρηση της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς του εξυπηρετούμενου ατόμου.

Παραδείγματα γνωστικών διαστρεβλώσεων Beck (1976):

- Ακραία διχοτομική σκέψη (π.χ. όλα ή τίποτα, άσπρο – μαύρο κ.λπ.)
- Επιλεκτική αφαίρεση (το άτομο αγνοεί τις εμπειρίες που δεν επιβεβαιώνουν την υπόθεσή του και επικεντρώνεται σε αυτές που ενισχύουν την πεποίθησή του)
- Υπεργενίκευση (π.χ. «αφού Α τώρα, τότε Α πάντα» κ.λπ.)

Η τροποποίηση των γνωσιών του ατόμου θα επιφέρει τη γενικότερη αλλαγή της συμπεριφοράς του διαμορφώνοντας λειτουργικές πεποιθήσεις για τον εαυτό του και τον κόσμο.

Η ιδέα αυτή στηρίζεται στην υπόθεση πως το άτομο αντιμετωπίζει συγκεκριμένα προβλήματα, τα οποία οφείλονται σε μεγάλο βαθμό σε δυσπροσαρμοστική μάθηση, στη διαδικασία δηλαδή της αναπαράστασης από το άτομο συγκεκριμένων καταστάσεων και γεγονότων μέσα από το πρίσμα των λογικών σφαλμάτων και γνωστικών διαστρεβλώσεων, οι οποίες δημιουργούν εύφορο έδαφος για μη ρεαλιστικές συνδέσεις ανάμεσα σε γεγονότα και πεποιθήσεις και συνεπώς σε εσφαλμένα συμπεράσματα τα οποία με τη σειρά τους διατηρούν τη δυσλειτουργική συμπεριφορά του ατόμου.

CBT

- Βασική υπόθεση: Στη σχέση αλληλεπίδρασης ανάμεσα στη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις γνώσεις, την πρωτοκαθεδρία έχουν οι γνώσεις.
- Συγκεκριμένα, θεωρείται πως η δυσλειτουργική ή δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά του ατόμου οφείλεται σε μια σειρά από σχήματα και αναπαραστάσεις της πραγματικότητας – τα γνωστικά / ερμηνευτικά σχήματα και τις γνωστικές δομές που έχει διαμορφώσει το άτομο και στο πλαίσιο των οποίων αναπαριστά την πραγματικότητα και στη βάση των οποίων το άτομο κατηγοριοποιεί και βιώνει τις εμπειρίες του.

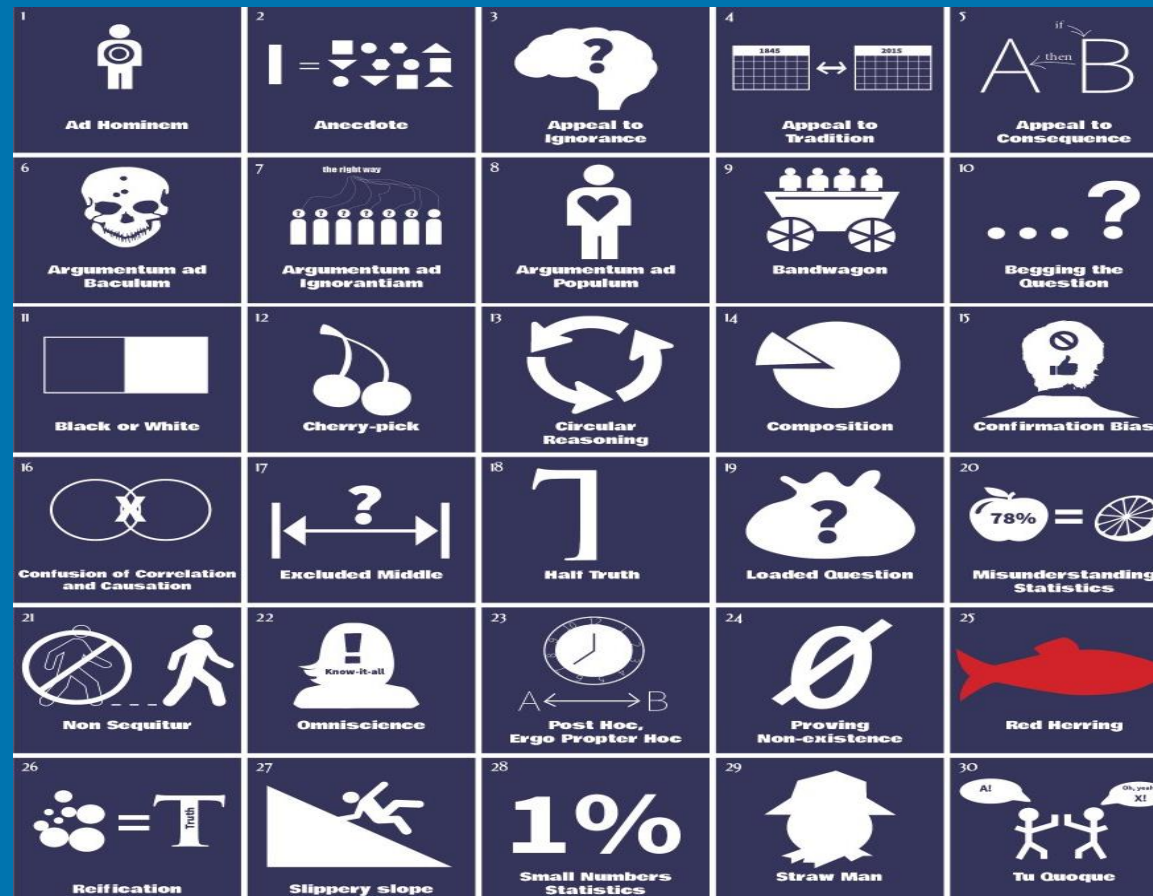


Παράδειγμα

- Κλασσικό παράδειγμα: Η πεποίθηση κάποιου ατόμου πως «όσο και αν προσπαθήσεις δεν καταφέρνεις τίποτα».
- Σε αυτή την περίπτωση ο ρόλος της παρέμβασης:
 - Να βοηθήσει το εξυπηρετούμενο άτομο να κατανοήσει τα γνωστικά σχήματα που χρησιμοποιεί και να τα τροποποιήσει αντικαθιστώντας τα με:
 - Πιο λειτουργικά γνωστικά σχήματα που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα
 - είναι ρεαλιστικά και
 - θα αποτελέσουν τη βάση για τη συμπεριφορά του ατόμου.

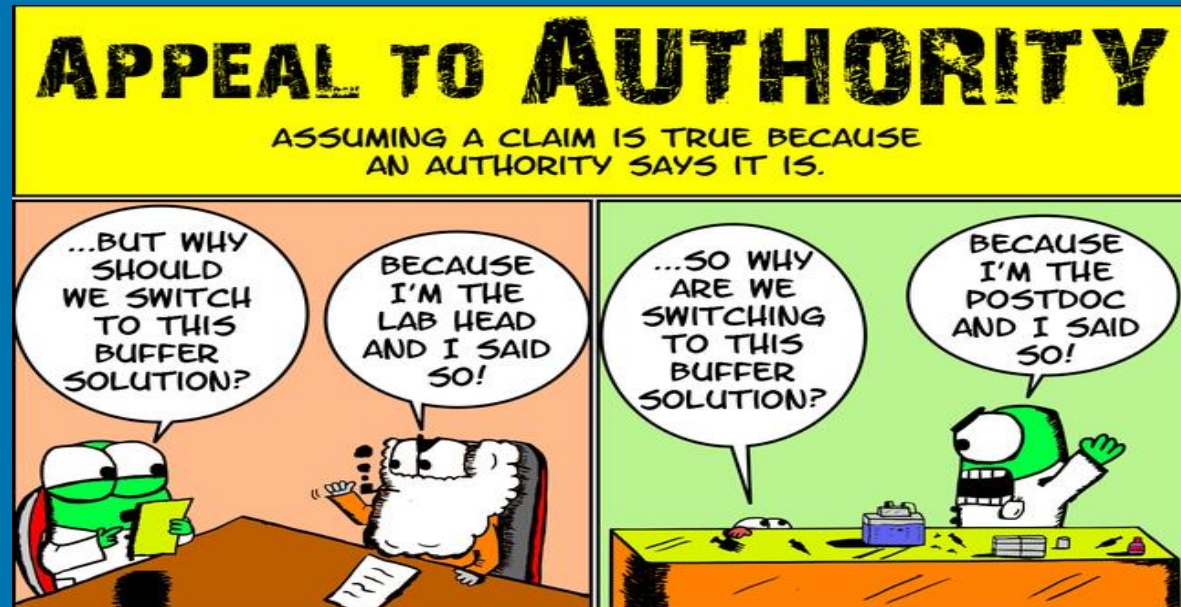
CBT

- Σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή, υπάρχει ένα σύνολο αντικειμενικών και υγιών τρόπων σκέψης, από το οποίο κάθε άτομο απομακρύνεται σε κάποιο βαθμό, ενώ όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση από αυτό το σύνολο τόσο σοβαρότερη και η διαταραχή με κορυφαίο παράδειγμα την ψύχωση



CBT

- Για τη βελτίωση της κατάστασης του ατόμου και τη διαφοροποίηση της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς:
- Ο/Η ΛΚΥ πρέπει να βοηθήσει το άτομο να αναδιαμορφώσει τις γνώσεις του αντικαθιστώντας την εσφαλμένη αντίληψη της πραγματικότητας με αντικειμενικά σχήματα και διαμόρφωση μιας λογικά δομημένης εικόνας της πραγματικότητας που να είναι σύμφωνη με τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος.





Λογικό – συναισθηματική παρέμβαση του Ellis (1962)

→ Η εν λόγω προσέγγιση έχει ως βασική υπόθεσή της την ιδέα πως όλα τα γεγονότα που βιώνει το άτομο είναι αρχικά ουδέτερα, η θετική ή αρνητική υφή προσδίδεται από το ίδιο το άτομο μέσω της αναπαράστασης της κατάστασης στη βάση των βασικών του πεποιθήσεων, και συνεπώς η παρέμβαση πρέπει να στοχεύει στις σκέψεις και τις πεποιθήσεις που περικλύζουν το γεγονός και όχι το γεγονός αυτό καθαυτό. Η ιδέα αυτή επιδεικνύεται σχηματικά μέσω των γραμμάτων A-B-C-D-E.

A-B-C-D-E

Τα τρία πρώτα γράμματα αναπαριστούν το στάδιο της διάγνωσης της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς και τα δύο τελευταία γράμματα αναφέρονται στην παρέμβαση και συγκεκριμένα:

A (activation event) – γεγονός (εννοείται το πρόβλημα που αντιμετωπίζει το άτομο, π.χ. χαμηλή αυτοπεποίθηση. Σε κάποιες περιπτώσεις το γεγονός, δηλαδή το πρόβλημα σύμφωνα με το άτομο είναι μια αλληλουχία γεγονότων και όχι ένα μεμονωμένο γεγονός)

B (beliefs) – πεποιθήσεις (αναφέρεται στις σκέψεις του ατόμου για το γεγονός, το τι πιστεύει δηλαδή ότι συνέβη και στις σκέψεις του για τη σημασία του γεγονότος, οι οποίες σκέψεις μπορεί να είναι λογικές ή παράλογες. Το πρόβλημα προκύπτει όμως από τις παράλογες πεποιθήσεις σχετικά με το γεγονός)

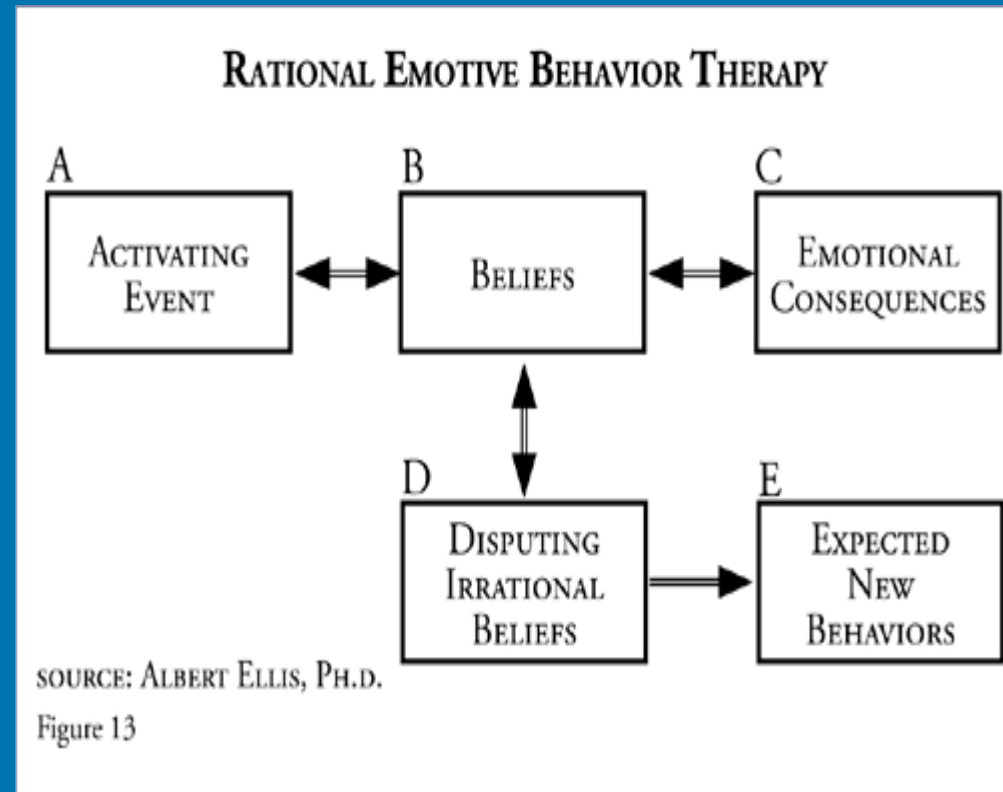
C (consequences) – οι συνέπειές τους (πρόκειται ουσιαστικά για τα συναισθήματα που συνδέονται με το γεγονός και τα οποία συνδέονται άμεσα με τις πεποιθήσεις).

D (disputation) – αμφισβήτηση των πεποιθήσεων (στόχος της οποίας είναι η κατάρριψη της παράλογης πεποίθησης για το γεγονός και η αντικατάστασή της με άλλες κοντινότερες στην πραγματικότητα πεποιθήσεις)

E (effect) – η επίδραση της αμφισβήτησης στις γνωστικές και συναισθηματικές διεργασίες του ατόμου (αναφέρεται στον βαθμό εξουδετέρωσης των συνεπειών της προηγούμενης παράλογης συμπεριφοράς και στην ενίσχυση των καινούριων πιο αντικειμενικών πεποιθήσεων).

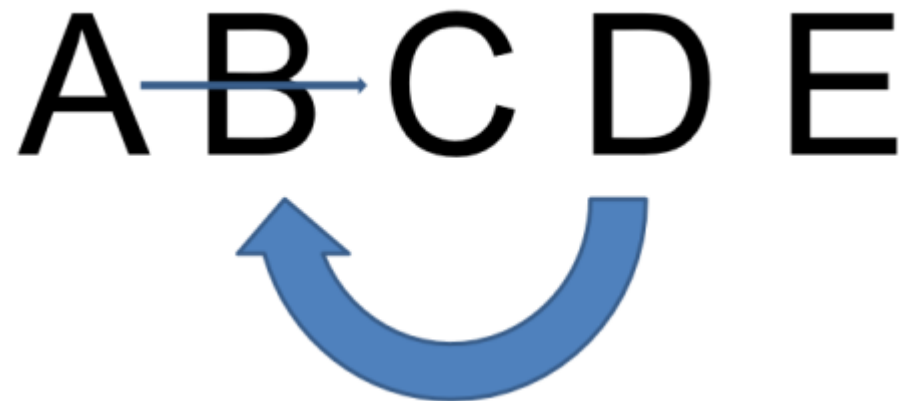
Για παράδειγμα:

- κάποιο άτομο αισθάνεται μη ελκυστικό και έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση (A),
- γεγονός που ερμηνεύεται από το άτομο μέσω μιας αυτοηττοπαθούς στάσης «δεν αρέσω σε κανένα και ότι και να κάνω δεν πρόκειται ποτέ να με θέλει κάποιος» (B)
- που έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να νοιώθει θυμό, θλίψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση (C).



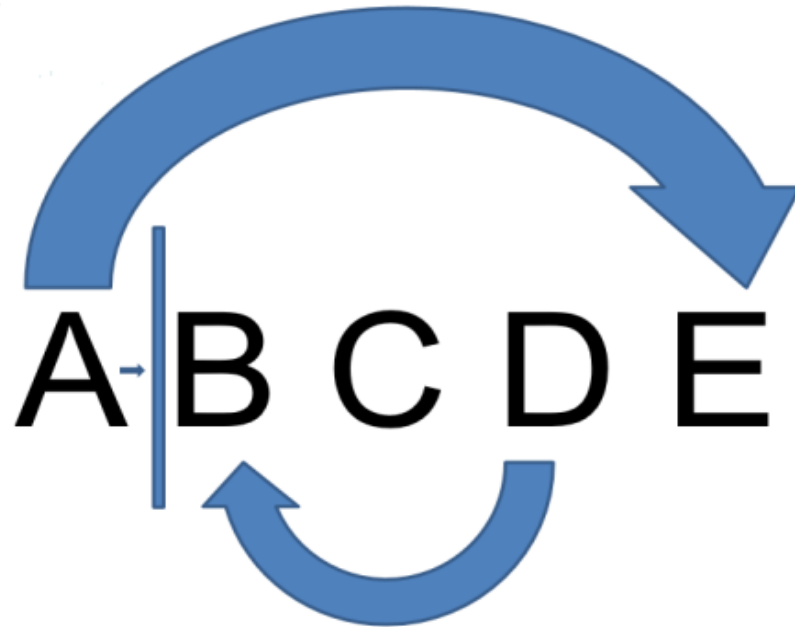
Η αλλαγή στο πλαίσιο αυτής της παρέμβασης θεωρείται πως οφείλεται στην αναδόμηση, τη μεταβολή ή/και τροποποίηση των προοπτικών, των αντιλήψεων, των πεποιθήσεων και των σκέψεων του ατόμου για ένα θέμα, γεγονός ή μια κατάσταση.

Οι τεχνικές στο πλαίσιο της παρέμβασης αυτής σχετίζονται με την προσπάθεια αποκάλυψης των ερμηνευτικών σχημάτων που χρησιμοποιεί το άτομο και τα οποία σχήματα συγκροτούνται από δύο μέρη – ένα αντικειμενικό γεγονός (π.χ. είμαι κοντός) και συνδέεται με μια πεποίθηση που σχετίζεται με το γεγονός (π.χ. άρα είμαι άσχημος). Το πρόβλημα προκύπτει από το δεύτερο μέρος του σχήματος.



Καθώς όμως οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες στο διαχωρισμό των πεποιθήσεων τους από τα γεγονότα ή στο διαχωρισμό του πρώτου μέρους μιας ερμηνείας με το δεύτερο μέρος, ένα άτομο με προβληματικές πεποιθήσεις καθοδηγείται μέσω των αρνητικών κυρίως συναισθημάτων του ώστε να φτάσει στις σκέψεις και πεποιθήσεις που επενδύουν ένα γεγονός.

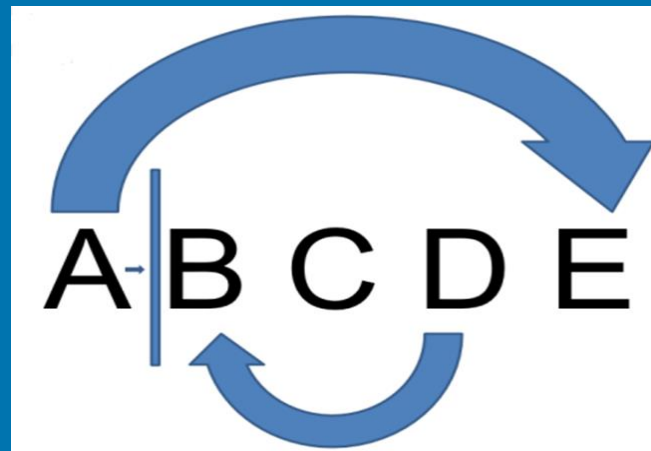
Η διαφοροποίηση γίνεται με τη χρησιμοποίηση διάφορων τεχνικών παρέμβασης που συζητούνται στη συνέχεια.



Γνωσιακή αναδόμηση

Ο βασικός στόχος της τεχνικής παρέμβασης αυτής είναι να μάθει το άτομο να αναγνωρίζει και να τροποποιεί τις δυσλειτουργικές του σκέψεις και συμπεριφορές. Σε αρχικό στάδιο το άτομο πρέπει να κατανοήσει την έννοια των αυτοματοποιημένων σκέψεων και την έννοια της λογικής πλάνης ή των λογικών διαστρεβλώσεων. Στην περίπτωση των δυσλειτουργικών συμπεριφορών, αυτές συνήθως αποτελούν τη συνέπεια κάποιας εσφαλμένης πεποίθησης του ατόμου.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εντοπισμό της υποβόσκουσας πεποίθησης λαμβάνονται και από το κλασικό μοντέλο ανάλυσης συμπεριφοράς (ABC) που αναφέρθηκε προηγουμένως.



ALBERT ELLIS

Rational Emotive Behavior Therapy

“The best years of your life are the ones in which you decide your problems are your own. You do not blame them on your mother, the ecology, or the president. You realize that you control your own destiny.”



Αυτοματοποιημένες Σκέψεις



Όπως υποδηλώνεται από το όνομά τους είναι αυτόματες και δεν απαιτείται κάποια προσπάθεια για να υλοποιηθούν, αν και χρειάζεται προσπάθεια για να τις παρατηρήσει το άτομο

Είναι συγκεκριμένες σκέψεις για συγκεκριμένα γεγονότα ή καταστάσεις.

Αν και μπορεί να έρχονται στερεοτυπικά, μπορεί επίσης να διαφέρουν από κατάσταση σε κατάσταση ή σε διαφορετικές χρονικές στιγμές

Είναι, ή μπορεί να γίνουν εύκολα συνειδητές

Αυτοματοποιημένες Σκέψεις



Μπορεί να είναι τόσο σύντομες, συχνές και συνηθισμένες ώστε το άτομο δεν τους δίνει προσοχή

Συνήθως είναι αληθοφανείς και γίνονται αντιληπτές ως προφανώς αληθείς.

Η προσπάθεια σε περιπτώσεις αρνητικών αυτόματων σκέψεων είναι να διαφοροποιηθούν σε αρχικό επίπεδο με την αμφισβήτησή τους, αφού οι σκέψεις είναι απόψεις και όχι γεγονότα, και όπως όλες οι απόψεις μπορεί να είναι ή να μην είναι ορθές.

Μπορεί να έχουν λεκτική μορφή, ή να είναι σε μορφή εικόνων ή και σεναρίων.

Αυτοματοποιημένες Σκέψεις



Μοιάζουν να έρχονται «ουρανοκατέβατες». Δεν προκύπτουν ως αποτέλεσμα συνειδητής και λογικής σκέψης.

Δεν είναι ρεαλιστικές.

Παρότι δεν είναι ρεαλιστικές, την ώρα που τις σκεφτόμαστε, μας φαίνονται αξιόπιστες και λογικές.

Δεν υπηρετούν κάποια χρήσιμη λειτουργία· αντιθέτως, μας εμποδίζουν να ελέγχουμε τη συμπεριφορά μας και να την κατευθύνουμε όπως θέλουμε.

Πυρηνικές πεποιθήσεις



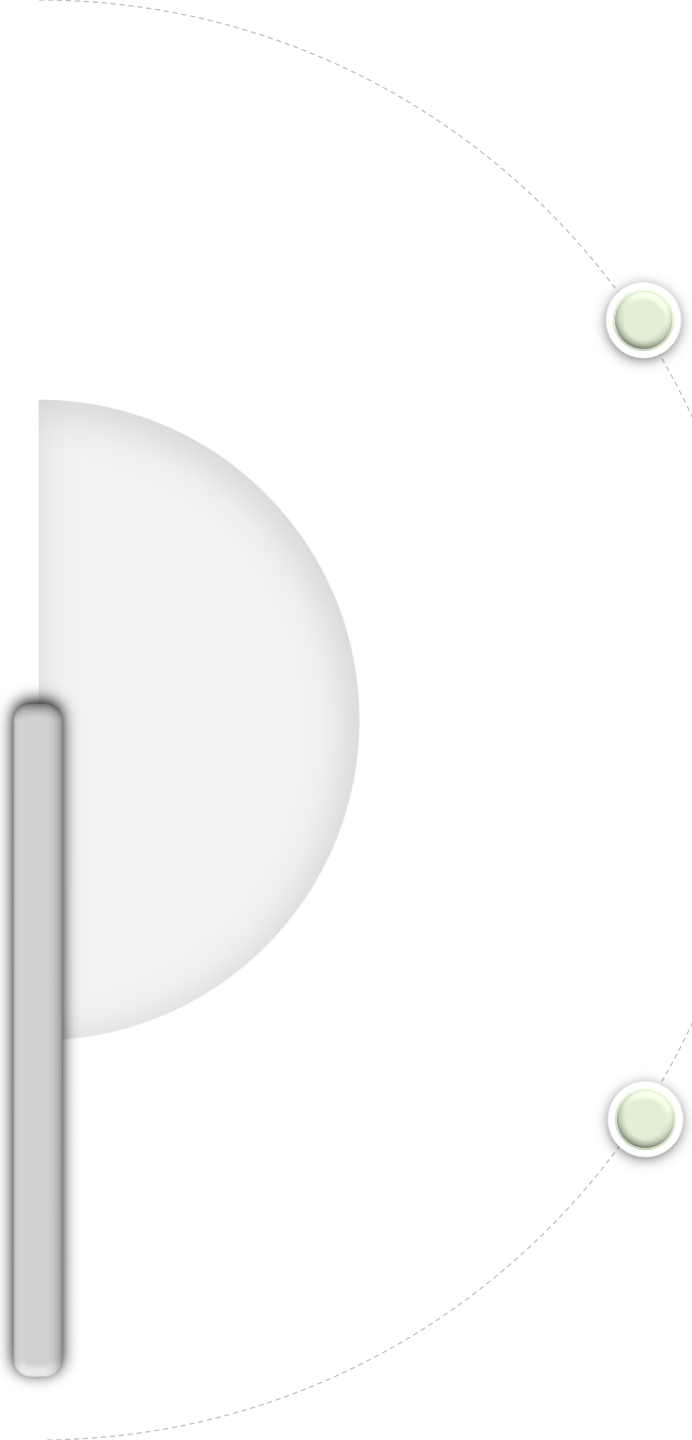
Θεμελιακές πεποιθήσεις του ατόμου για τον εαυτό του, τους άλλους ανθρώπους και τον κόσμο γενικότερα.

Τις πλείστες φορές δεν είναι άμεσα προσβάσιμες στο συνειδητό και πρέπει να εξαχθούν από την παρατήρηση των χαρακτηριστικών σκέψεων και συμπεριφορών του ατόμου σε διαφορετικές καταστάσεις

Εμφανίζονται ως γενικές και απόλυτες δηλώσεις, π.χ. «είμαι άχρηστος» και δεν διαφοροποιούνται στον χρόνο ή σε διαφορετικές καταστάσεις

Συνήθως αναπτύσσονται νωρίς ως αποτέλεσμα των εμπειριών του ατόμου στην παιδική ηλικία, αλλά μπορεί να αναπτυχθούν ή και να αλλάξουν και αργότερα στη ζωή του ατόμου, π.χ. ως αποτέλεσμα κάποιας έντονης εμπειρίας

Σε σχέση με τις αυτοματοποιημένες σκέψεις ο ΛΚΥ μπορεί να διδάξει το άτομο να θέτει ορισμένες ερωτήσεις στον εαυτό του, προκειμένου να εντοπίσει τις αυτόματές σκέψεις του (Greenberger, & Padesky, 1995):



Τι περνούσε από το μυαλό μου ακριβώς πριν αρχίσω να αισθάνομαι έτσι; Π.χ. «Δεν θα τα καταφέρω»

Αν αυτό ισχύει, τι σημαίνει για μένα; Π.χ. «Ότι δεν τα καταφέρνω, δεν είμαι ικανός»

Τι σημαίνει για τον εαυτό μου, τη ζωή μου και το μέλλον μου; Π.χ. «Ότι δε θα πετύχω, η ζωή μου θα είναι μίζερη και το μέλλον μου αβέβαιο»

Τι φοβάμαι ότι μπορεί να συμβεί; Π.χ. «Φοβάμαι ότι δε θα βελτιωθώ ποτέ και δε θα βρω ποτέ δουλειά»



Ποιο είναι το χειρότερο πράγμα που μπορεί να συμβεί αν ισχύει; Π.χ. «Να μείνω για πάντα στο περιθώριο»

Τι σημαίνει αυτό σχετικά με το πώς με βλέπουν οι άλλοι; Π.χ. «Οι άλλοι θα με βλέπουν ως παρείσακτο»

Τι σημαίνει αυτό για τους άλλους ανθρώπους γενικά; Π.χ. «Είναι ένδειξη ανικανότητας»

Τι εικόνες ή μνήμες έχω στην κατάσταση αυτή; Π.χ. «Θυμάμαι όταν ήμουν μικρός και ο πατέρας μου μου έλεγε, κουνώντας το δάχτυλο, πως ό,τι πιάνω στα χέρια μου, χαλάει».

Μετά από τη συζήτηση για τις αυτοματοποιημένες σκέψεις είναι σημαντικό να μάθει το άτομο να ξεχωρίζει τα συναισθήματά του από τις σκέψεις του.

Για τους σκοπούς αυτούς μπορεί ο ΛΚΥ να ζητήσει από το άτομο να τηρεί ένα τρίστηλο ημερολόγιο (η τήρηση ημερολογίου και η ετοιμασία με λίστες αναφέρονται συχνά ως τεχνικές σε διάφορες περιπτώσεις).

Οι τρεις στήλες του ημερολογίου αντιστοιχούν στο γεγονός που προκάλεσε το δυσάρεστο συναίσθημα (π.χ. ο γιος μου άργησε να επιστρέψει από το σχολείο 15 λεπτά), το συναίσθημα που προκλήθηκε (φόβος) και τις σχετικές αυτόματες σκέψεις (έπαθε κάτι κακό).

Έχοντας συλλέξει όλες τις παραπάνω πληροφορίες, ο ΛΚΥ μπορεί να κάνει κάποιες αρχικές υποθέσεις σχετικά με τις βασικές γνωστικές κατασκευές (παράλογες πεποιθήσεις – σχήματα) που προκαλούν την προβληματική συμπεριφορά (Persons, 1989).

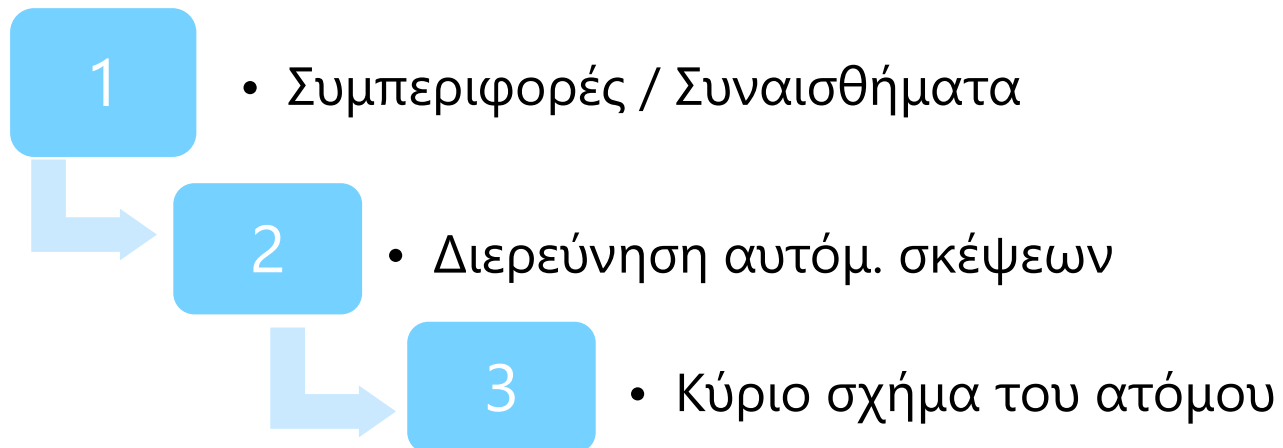
Οι υποθέσεις αυτές καθοδηγούν τον ΛΚΥ στην επιλογή του τρόπου προσέγγισης του ατόμου και των στρατηγικών παρέμβασης που θα χρησιμοποιήσει.

Στη διαμόρφωση των υποθέσεων σχετικά με τους βασικούς αιτιολογικούς γνωστικούς μηχανισμούς περιλαμβάνονται πέντε στοιχεία: (1) ο υποθετικός υποβόσκων μηχανισμός, (2) η σχέση του μηχανισμού αυτού με τα προβλήματα του ατόμου, (3) οι συνθήκες που προκαλούν τα παρόντα προβλήματα, (4) οι πηγές της κύριας βασικής πεποίθησης, (5) τα εμπόδια που μπορεί να προκύψουν εξαιτίας της στην πορεία της παρέμβασης.

Γνωστική αναδόμηση

Η τεχνική της γνωστικής αναδόμησης εστιάζεται στην τροποποίηση των «βαθύτερων» γνωστικών παραγόντων που προδιέθεσαν το άτομο στην εκδήλωση της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς (Beck et al., 1985).

Ο ΛΚΥ προσπαθεί με την επαγωγική μέθοδο να καταλήξει σε συμπεράσματα: ξεκινάει από τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα του ατόμου, προχωράει στη διερεύνηση των αυτόματων σκέψεων, ακολούθως φτάνει στις γενικότερες παραδοχές που υπαγορεύουν τις σκέψεις αυτές και τελικά καταλήγει στο κύριο σχήμα του ατόμου.



Δυσλειτουργικές πεποιθήσεις

Σε αρκετές θεωρητικές προσεγγίσεις για την παρέμβαση, μεταξύ των πυρηνικών πεποιθήσεων και των αυτοματοποιημένων σκέψεων τοποθετούνται οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις. Οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις γίνονται αντιληπτές ως «κανόνες ζωής» και ενώ είναι πιο αφαιρετικές σε σχέση με τις αυτοματοποιημένες σκέψεις, είναι πιο συγκεκριμένες σε σχέση με τις πυρηνικές υποθέσεις. Συχνά έχουν τη μορφή συντελεστικών προτάσεων του τύπου «αν ..., τότε ...» ή σχηματοποιούνται ως δηλώσεις του τύπου «πρέπει» ή «χρειάζεται». Τα κοινά χαρακτηριστικά των δυσλειτουργικών υποθέσεων είναι:

Όπως και οι πυρηνικές υποθέσεις, δεν είναι τόσο φανερές και πιθανώς να αντιμετωπίζει δυσκολία το άτομο στο να τις λεκτικοποιήσει.

Είναι συντελεστικές δηλώσεις του τύπου «αν..., τότε» κ.λπ.

Μερικές μπορεί να ενισχύονται πολιτισμικά.

Αυτό που τις κάνει δυσλειτουργικές είναι το ότι είναι άκαμπτες και υπεργενικευμένες και όχι αρκετά προσαρμοστικές για την αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας της πραγματικότητας.

Παραδείγματα κοινών γνωσιακών προκαταλήψεων (από το Westbrook, Kennerly & Kirk, 2012)

1. Υπερβολική σκέψη

→ **Διχοτομική σκέψη:** Το να βλέπεις τα πράγματα με όρους «όλα ή τίποτα», χωρίς να εκτιμάς το φάσμα των πιθανοτήτων μεταξύ αυτών των δύο άκρων. Τα πράγματα είναι καλά ή κακά, υπάρχουν μόνο επιτυχίες ή αποτυχίες. Συνήθως υιοθετείται πιο άμεσα η αρνητική κατηγορία. Παραδειγμα: «Τίποτε δεν πρόκειται να πάει καλά, δεν μπορώ να εμπιστευτώ κανένα, είμαι μια πλήρης αποτυχία».

→ **Μη ρεαλιστικές προσδοκίες / υψηλές απαιτήσεις:** Το να χρησιμοποιείς υπερβολικά κριτήρια απόδοσης για τον εαυτό σου και / ή τους άλλους. Το να χρησιμοποιείς «πρέπει», «οφείλω», «καθήκον». Παραδείγματα: «Αν δεν είναι το καλύτερο δεν μετράει. Πρέπει να πάρω άριστα σε όλα. Τα λάθη είναι απαράδεκτα. Πρέπει να ικανοποιώ τους πάντες. Πρέπει να είμαι πάντα απόλυτα ειλικρινής. Δεν είναι αποδεκτό να πεις ψέματα ποτέ κ.λπ.».

→ **Καταστροφopoίηση:** Το να προβλέπεις το χειρότερο, έχοντας δεχθεί μερικές φορές ένα ήπιο ερέθισμα. Αυτό μπορεί να συμβεί πάρα πολύ γρήγορα, οπότε ο εξυπηρετούμενος καταλήγει άμεσα στο πιο τρομακτικό συμπέρασμα. Παραδείγματα: «Έκανα ένα λάθος. Το αφεντικό μου θα γίνει έξαλλο. Δεν θα μου ανανεώσουν τη σύμβαση. Θα χάσω τη δουλειά μου. Θα χάσω το σπίτι μου. Η γυναίκα μου θα με παρατήσει. Θα είμαι φτωχός και μόνος».

Παραδείγματα κοινών γνωσιακών προκαταλήψεων (από το Westbrook, Kennerly & Kirk, 2012)

2. Επιλεκτική προσοχή

→ Υπεργενίκευση: Το να προβάλλεις ένα συγκεκριμένο γεγονός ή χαρακτηριστικό σε όλες τις δυνατές περιπτώσεις, συνήθως το γεγονός είναι αρνητικό. Παραδείγματα: «Απέτυχα σε μια συνέντευξη – δεν θα βρω ποτέ δουλειά. Αυτή η σχέση πάει στραβά – δεν θα βρω ποτέ σύντροφο. Με απογοήτευσε – δεν μπορώ να εμπιστευτώ κανένα».

→ Νοητικό φίλτρο: Το να ξεχωρίζει και να εμμένεις σε ένα μόνο αρνητικό χαρακτηριστικό, χωρίς να αναγνωρίζεις άλλα πιο ήπια γεγονότα. Το να εστιάζεις σε ένα πράγμα που πήγε στραβά σε μια κατά τα άλλα επιτυχημένη μέρα. Το να ξεχνάς επιτυχίες και κομπλιμέντα και να εμμένεις σε μια μόνο επίκριση. Παράδειγμα: «Ένας από τους βαθμούς μου είναι χαμηλός. Αυτό είναι φρικτό. Δεν είμαι καλός σε τίποτα».

→ Απαξίωση του θετικού: Το να απορρίπτεις, υποβαθμίζεις ή να ακυρώνεις κάθε θετικό γεγονός. Παραδείγματα: «Το λέει αυτό γιατί είναι ευγενική. Προφανώς προσπαθεί να μάθει κάτι για μένα. Αυτό ήταν μια μικρή επιτυχία, οι άλλοι όμως τα καταφέρνουν καλύτερα».

→ Μεγέθυνση και σμίκρυνση: Το να δίνεις υπερβολική σημασία στα αρνητικά γεγονότα και να υποτιμάς τη σημασία των θετικών γεγονότων. Παραδείγματα: «Τα έκανα θάλασσα σε αυτή την εξέταση. Ναι, πέρασα, αλλά σε αυτή την ερώτηση που ήταν πολύ σημαντική δεν τα κατάφερα να απαντήσω ικανοποιητικά».

Παραδείγματα κοινών γνωσιακών προκαταλήψεων (από το Westbrook, Kennerly & Kirk, 2012)

3. Σκέψη που στηρίζεται στη διαίσθηση

→ **Αυθαίρετα συμπεράσματα:** Το να δίνεις ερμηνείες χωρίς την ύπαρξη δεδομένων που να τις στηρίζουν. Τα παραδείγματα της αυθαίρετης σκέψης χωρίζονται σε δύο υποκατηγορίες: 1. Διάβασμα σκέψης: «Είμαι σίγουρος πως όλοι γέλαγαν μαζί μου πίσω από τα «φιλικά» τους πρόσωπα». 2. Πρόβλεψη του μέλλοντος: «Όταν τον συναντήσω, θα με αντιπαθήσει».

→ **Συναισθηματική λογική:** Το να υποθέτεις ότι τα συναισθήματα αντανakλούν ένα γεγονός. Παράδειγμα: «Αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να το αντιμετωπίσω, οπότε θα πιώ πρώτα δύο ποτά. Αισθάνομαι άσχημα όταν θυμώνω, οπότε πρέπει να είναι κακό να θυμώνω. Αισθάνομαι ότι δεν είμαι ελκυστικός, άρα μάλλον δεν είμαι».

Παραδείγματα κοινών γνωσιακών προκαταλήψεων (από το Westbrook, Kennerly & Kirk, 2012)

4. Αυτομομφή

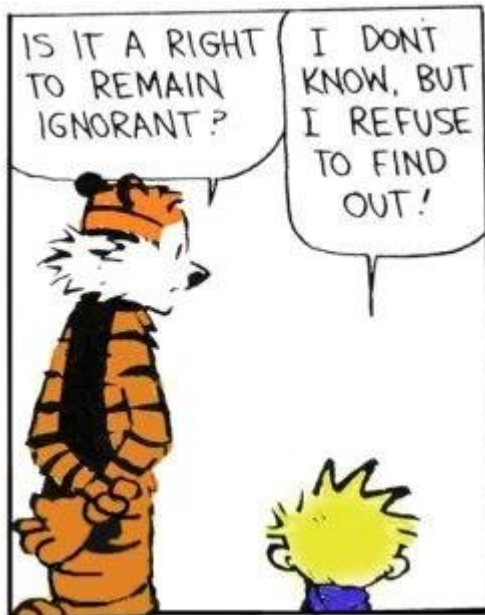
→ Προσωποποίηση: Το να υποθέτεις πως είσαι υπεύθυνος αν συμβεί κάτι που το αντιλαμβάνεσαι ως κακό. Παραδείγματα: «Το πάρτι δεν πήγε καλά. Ήταν δικό μου λάθος που ήμουν σε ένταση και έκανα τους άλλους να μην αισθάνονται άνετα».

→ Αυτοκατηγορία: Το να βλέπει κάποιος τον εαυτό του ως την αιτία ενός αρνητικού γεγονότος ή να επικρίνει τον εαυτό του χωρίς αιτία. Παραδείγματα: «Αισθάνομαι άρρωστος, οπότε πρέπει να το προκάλεσα εγώ. Δεν προλαβαίνω να τελειώσω τις δουλειές μου, οπότε είμαι χαζός και τεμπέλης».

→ Ετικετοποίηση: Το να προσδίδεις σκληρά και ταπεινωτικά λόγια για τον εαυτό σου. Παραδείγματα: «Ανόητη! Είμαι τόσο χαζή!» κ.λπ.

Στάδια αμφισβήτησης του μη ρεαλιστικού τρόπου σκέψης

Ο Beck (1976) επισημαίνει ότι ο μη ρεαλιστικός τρόπος σκέψης αποτελεί συνήθως παγιωμένη συνήθεια του ατόμου, με αποτέλεσμα η αμφισβήτησή του να πρέπει να διέλθει από τα εξής στάδια:





Να εντοπίσει και να συνειδητοποιήσει το περιεχόμενο των σκέψεων του

Να αναγνωρίσει τις μη ρεαλιστικές σκέψεις

Να αντικαταστήσει τις άτοπες εκτιμήσεις του με έγκυρες

Να αναζητήσει ανατροφοδότηση, προκειμένου να καταλάβει αν αυτή η αλλαγή που πραγματοποίησε είναι προς τη σωστή κατεύθυνση.

Προσεγγίσεις για την πιο ρεαλιστική εκτίμηση της πραγματικότητας

Ο Beck (1976) αναφέρεται σε τρεις διαφορετικές προσεγγίσεις που μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να κάνει πιο ρεαλιστικές εκτιμήσεις για τα γεγονότα της πραγματικότητας:

Τη νοητική προσέγγιση, η οποία συνίσταται στον εντοπισμό των παρανοήσεων και των παρερμηνειών, τον έλεγχο της ορθότητάς τους και την αντικατάστασή τους με πιο κατάλληλες και ρεαλιστικές αντιλήψεις.

Τη βιωματική προσέγγιση, κατά την οποία το άτομο εκτίθεται σε εμπειρίες που από μόνες τους μπορεί να λειτουργήσουν «διορθωτικά», συμβάλλοντας στην αλλαγή των μη ρεαλιστικών εκτιμήσεών του.

Τη συμπεριφορική προσέγγιση, κατά την οποία το άτομο ενθαρρύνεται να εκδηλώσει συμπεριφορές που μπορεί να το βοηθήσουν να αναθεωρήσει κάποιες μη ρεαλιστικές εκτιμήσεις του.



Η νοητική προσέγγιση

Η αποκάλυψη των αυτόματων σκέψεων του ατόμου έχει ξεκινήσει με τη χρήση του τρίστηλου πίνακα που αναφέρθηκε προηγουμένως.

Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, το άτομο εκπαιδεύεται ώστε να εντοπίζει, να αμφισβητεί και τελικά να τροποποιεί το περιεχόμενο αυτών των σκέψεων, αλλά και να διορθώνει τις γνωσιακές παραποιήσεις (Beck et al., 1985). Σε αυτή τη φάση το τρίστηλο ημερολόγιο εμπλουτίζεται από τέσσερις επιπλέον στήλες και το άτομο εκπαιδεύεται στη συμπλήρωσή τους.

Οι δύο στήλες που ακολουθούν τη στήλη των αυτόματων σκέψεων περιλαμβάνουν τα δεδομένα που υποστηρίζουν την αυτόματη σκέψη και αυτά που την αντικρούουν. Ακολουθεί η στήλη που περιλαμβάνει την εναλλακτική σκέψη, ενώ στην τελευταία στήλη περιγράφεται το συναίσθημα του ατόμου μετά από την εναλλακτική σκέψη.

Η στήλη των δεδομένων της πραγματικότητας που υποστηρίζουν τη σκέψη του ατόμου και η στήλη με τα δεδομένα που την αντικρούουν χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή κατά τη συμπλήρωσή της, ώστε να μην περιλαμβάνει διεργασικά λάθη, όπως το διάβασμα της σκέψης και τα αυθαίρετα συμπεράσματα. Είναι σημαντικό στη στήλη αυτή να περιλαμβάνονται πραγματικά δεδομένα και όχι εκτιμήσεις του ατόμου. Σε ότι αφορά τα δεδομένα της πραγματικότητας που αντικρούουν τη σκέψη του ατόμου, συχνά το άτομο δυσκολεύεται να εντοπίσει αυτά τα δεδομένα, εξαιτίας των υποβοσκουσών πεποιθήσεων που υπαγορεύουν τη σκέψη και προκαταλαμβάνουν την προσοχή του. Σε αυτό το σημείο μπορεί να χρειαστεί, τουλάχιστον στα αρχικά στάδια της παρέμβασης, ο ΛΚΥ να βοηθήσει το άτομο στον εντοπισμό αυτών των στοιχείων.

Η νοητική προσέγγιση

Διάφορες ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν το εξυπηρετούμενο άτομο να εξετάσει αν τα δεδομένα της πραγματικότητας συμφωνούν με το περιεχόμενο των σκέψεων του (Beck et al., 1985· Greenberger, & Padesky, 1995): Ερωτήσεις προκειμένου ο εξυπηρετούμενος να ελέγξει αν το περιεχόμενο των σκέψεων του είναι σύμφωνο με την πραγματικότητα

- Βάσει ποιας λογικής εξάγω αυτό το συμπέρασμα;
- Μήπως υπεραπλουστεύω μία αιτιώδη σχέση;
- Μήπως νομίζω ότι η εκτίμησή μου για την κατάσταση περιγράφει την κατάσταση όπως πραγματικά είναι;
- Μήπως σκέφτομαι με απόλυτο τρόπο; Μήπως βλέπω τα πράγματα μόνο μαύρα ή μόνο άσπρα;
- Μήπως επιλέγω και αξιολογώ μόνο συγκεκριμένες περιστάσεις από το σύνολο των εμπειριών μου;
- Μήπως χρησιμοποιώ γνωστικούς μηχανισμούς άμυνας (π.χ. «δεν μπορώ να βγω έξω, (όχι γιατί φοβάμαι) γιατί βαριέμαι», «δε θα συζητήσω σήμερα με το σύζυγό μου, (όχι γιατί φοβάμαι), γιατί δεν έχω χρόνο» κ.λπ.);
- Μήπως, αντί να σκέφτομαι ότι η εκδοχή μου είναι απλώς μία πιθανότητα, τη θεωρώ απολύτως βέβαιη;
- Μήπως δίνω μεγάλη πιθανότητα να συμβεί κάτι που έχει μικρή πιθανότητα να συμβεί ή το αντίστροφο;
- Μήπως οι κρίσεις μου βασίζονται κυρίως στα συναισθήματά μου και όχι στα γεγονότα;
- Μήπως εστιάζω την προσοχή μου σε μεμονωμένα ή άσχετα γεγονότα;
- Είχα ποτέ μου κάποια εμπειρία που μου απέδειξε ότι αυτή η σκέψη δεν ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις;

Η νοητική προσέγγιση

Διάφορες ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν το εξυπηρετούμενο άτομο να εξετάσει αν τα δεδομένα της πραγματικότητας συμφωνούν με το περιεχόμενο των σκέψεων του (Beck et al., 1985· Greenberger, & Padesky, 1995): Ερωτήσεις προκειμένου ο εξυπηρετούμενος να ελέγξει αν το περιεχόμενο των σκέψεων του είναι σύμφωνο με την πραγματικότητα

- Αν ο/η καλύτερός/ή μου φίλος/η ή κάποιο αγαπημένο μου πρόσωπο σκεφτόταν έτσι, τι θα του/της έλεγα;
- Αν ο/η καλύτερός/ή μου φίλος/η ή κάποιος που νοιάζεται για μένα ήξερε ότι σκέφτομαι έτσι, τι θα μου έλεγε; Τι επιχειρήματα και δεδομένα θα μου παρέθετε για να με πείσει ότι η σκέψη μου δεν είναι 100% αληθινή;
- Έχω αντιμετωπίσει στο παρελθόν κάποια παρόμοια κατάσταση; Τι συνέβη τότε; Διαφέρει η σημερινή κατάσταση από τις προηγούμενες; Τι με έχουν διδάξει οι προηγούμενες εμπειρίες μου, από το οποίο μπορώ τώρα να επωφεληθώ;
- Μήπως υπάρχουν κάποια δεδομένα που αντικρούουν τις σκέψεις μου, τα οποία εγώ μπορεί να θεωρώ ασήμαντα και να τα παραβλέπω;
- Αν μετά από πέντε χρόνια θυμηθώ την τωρινή κατάσταση, θα μου φανεί διαφορετική; Μήπως τότε θα εστιάσω σε διαφορετική πλευρά της;
- Μήπως υπάρχουν κάποια θετικά στοιχεία στην κατάσταση ή σε εμένα, τα οποία αγνοώ;
- Μήπως εξάγω συμπεράσματα που δεν υποστηρίζονται απολύτως από τα δεδομένα;

Η επόμενη στήλη με τις εναλλακτικές σκέψεις περιλαμβάνει τις εναλλακτικές σκέψεις, οι οποίες προκύπτουν από την επισκόπηση των δύο προηγούμενων στηλών. Η εναλλακτική σκέψη μπορεί να περιλαμβάνει μία εναλλακτική ή πιο λειτουργική εκτίμηση της κατάστασης. Αν, μετά από τη διαδικασία συλλογής δεδομένων και ανεύρεσης εναλλακτικής λύσης, δεν παρουσιαστεί κάποια αλλαγή στην ποιότητα ή την ένταση του συναισθήματος, ο ΛΚΥ πρέπει να ελέγξει μήπως έχουν παραληφθεί κάποιες σκέψεις από τη στήλη 3, κάποια δεδομένα από τη στήλη 5 ή μήπως το άτομο δεν μπορεί να πιστέψει την εναλλακτική σκέψη που τελικά αναφέρει. Σε περίπτωση που συμβαίνει το τελευταίο, ο ΛΚΥ μαζί με τον εξυπηρετούμενο θα πρέπει να ανατρέξουν ξανά στις στήλες 4 και 5, προκειμένου να σχηματίσουν μία εναλλακτική σκέψη που να αποδέχεται και να πιστεύει ο εξυπηρετούμενος.

Η νοητική προσέγγιση

Κατευθύνσεις της νοητικής προσέγγισης

- **Η ορθολογιστική προσέγγιση:** Βασίζεται στην ερώτηση «Τι δεδομένα, αποδείξεις και στοιχεία έχω ότι αυτό ισχύει;». Η αμφισβήτηση των γνωσιών γίνεται μέσω εντοπισμού λογικών σφαλμάτων, διεργασικών λαθών, ελέγχου υποθέσεων και αξιοποίησης όλων των πληροφοριών. Στο ημερολόγιο μπορεί να προστεθεί, μετά τη στήλη των αυτόματων σκέψεων, μία επιπλέον στήλη, στην οποία το άτομο θα καταγράφει ποιο διεργασικό λάθος χαρακτηρίζει τη συγκεκριμένη σκέψη του.
- **Η νοοκατασκευαστική προσέγγιση:** Βασίζεται στην ερώτηση «Με ποιον άλλο τρόπο θα μπορούσα να δω την κατάσταση;». Ο εξυπηρετούμενος παροτρύνεται να σκεφτεί εναλλακτικές οπτικές για τη συγκεκριμένη κατάσταση, να διευρύνει την προοπτική του, να αποστασιοποιηθεί από το πρόβλημα και τελικά να το επαναπροσδιορίσει.
- **Η πραγματιστική προσέγγιση:** Βασίζεται στην ερώτηση «Τι θα ήταν το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί, αν η γνωσία αυτή ίσχυε/ ανταποκρινόταν στην πραγματικότητα;». Με αυτόν τον τρόπο συχνά οι καταστροφικές και ασαφείς συνέπειες που το άτομο φαντάζεται ότι θα επακολουθήσουν συζητούνται με συγκεκριμένο τρόπο και βάσει όλων των διαθέσιμων δεδομένων, με αποτέλεσμα να χάνουν τον καταστροφικό τους χαρακτήρα.



Τεχνικές Παρέμβασης

Σωκρατικές ερωτήσεις

Η σωκρατική μέθοδος ονομάζεται έτσι από τον αρχαίο Έλληνα φιλόσοφο, ο οποίος δίδασκε τους μαθητές του χρησιμοποιώντας διάφορες καθοδηγητικές ερωτήσεις στη βάση των οποίων παραγόταν καινούρια γνώση στηριζόμενη σε προφανείς αλήθειες.

Συνεπώς, τα δύο βασικά συστατικά στοιχεία της μεθόδου αυτής είναι κατ'αρχήν ο εξυπηρετούμενος να γνωρίζει την απάντηση στην ερώτηση και ακολούθως, μέσω της απάντησής του να του παρέχεται μια καινούρια οπτική για το υπό συζήτηση ζήτημα.

Ο στόχος είναι να καταλήξει μέσω μιας έμμεσης καθοδήγησης σε συγκεκριμένα συμπεράσματα ο ίδιος ο εξυπηρετούμενος, αφού με αυτό τον τρόπο, τα συμπεράσματα του θα είναι πιο σημαντικά και πειστικά για τον ίδιο παρά αν του τα έδινε ο ΛΚΥ μέσω εκπαίδευσης.

Ως σωκρατικές, μπορούν να θεωρηθούν ερωτήσεις απλές, οι απαντήσεις στις οποίες υποβοηθούν τον εξυπηρετούμενο να αναγνωρίσει νοήματα που γνώριζε, αλλά δεν είχε ποτέ του επεξεργαστεί ιδιαίτερα.

Για παράδειγμα ερωτήσεις όπως «πώς αισθάνεσαι για αυτό;», «τι κάνατε όταν έγινε αυτό;» κ.λπ. αποτελούν καλούς τρόπους επίδειξης διαφορετικών πτυχών κάποιας κατάστασης προς το εξυπηρετούμενο άτομο. Οι σωκρατικές ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για σκοπούς εκπαίδευσης των εξυπηρετούμενων στην αναγνώριση της σύνδεσης ανάμεσα σε σκέψεις και συναισθήματα που βιώνουν ή για πρόκληση των μη βοηθητικών γνωσιών ή αμφισβήτηση κ.λπ.

Χειρισμός της διαδικασίας

Ο όρος αυτός αναφέρεται στην προσπάθεια του ΛΚΥ να βοηθήσει το εξυπηρετούμενο άτομο να αποκτήσει επίγνωση των διάφορων συναισθημάτων που βιώνει σε σχέση με τη διαδικασία της παρέμβασης.

Για να το κάνει αυτό, ο επαγγελματίας στρέφει την προσοχή του εξυπηρετούμενου στη στάση του σώματός του, στις εκφράσεις του κ.λπ. ώστε να τις αναγνωρίζει και να αυξηθεί η συναίσθηση της συμπεριφοράς του (π.χ. «το καταλαβαίνετε πως έχετε σφιγμένες τις γροθιές σας τώρα;»).

Στο πλαίσιο αυτό είναι χρήσιμες και οι τεχνικές της αντανάκλασης συναισθήματος και της παράφρασης που περιγράφονται στις τεχνικές συνέντευξης.

Διερεύνηση ενός έκδηλου συναισθήματος

Η τεχνική αυτή σχετίζεται με την προσπάθεια του επαγγελματία να στρέψει την προσοχή του εξυπηρετούμενου σε κάποιο συναίσθημα που εκφράζει το άτομο και το οποίο σχετίζεται με κάποιο συγκεκριμένο γεγονός. Ο στόχος είναι η βελτίωση της ικανότητας του ατόμου να αναγνωρίζει αρχικά και ακολούθως να εργαστεί στην προσπάθεια διαχείρισης των συναισθημάτων του.

Συνεπώς, ο στόχος είναι να μιλήσει το εξυπηρετούμενο άτομο σε σχέση με το πώς και όχι με το γιατί. Για παράδειγμα ο ΛΚΥ μπορεί να ρωτήσει σε σχέση με κάποιο συναίσθημα που εξέφρασε το άτομο «πώς είναι αυτός ο θυμός», «τι ακριβώς νοιώθετε όταν λέτε ότι θυμώνετε» κ.λπ. και όχι το γιατί θυμώνει.

Τεχνική της άδειας καρέκλας

Στο πλαίσιο της τεχνικής αυτής ο εξυπηρετούμενος καλείται να «συνομιλήσει» με κάποιο σημαντικό πρόσωπο που σχετίζεται με την παρέμβαση.

Χρησιμοποιείται επίσης συχνά σε περιπτώσεις όπου χρειάζεται δοκιμή συγκεκριμένων τεχνικών επικοινωνίας που έχει μάθει το άτομο ή σε περιπτώσεις που πρέπει να επικοινωνήσει και να πει κάποια πράγματα που δεν είναι δυνατόν ή δεν μπορεί να το πράξει στην πραγματικότητα.

Στο πλαίσιο της τεχνικής αυτής, ο εξυπηρετούμενος καλείται να φανταστεί πως το άτομο που πρέπει να επικοινωνήσει «κάθεται» σε μια άδεια καρέκλα απέναντί του. Σε αυτό το πλαίσιο, μπορεί π.χ. να φαντάζεται πως κάθεται απέναντι στον προϊστάμενό του, ή στη γυναίκα του και να εκφραστεί ελεύθερα, π.χ. «δεν καταλαβαίνω αφού εγώ ακούω τι μου ζητάς και σου δίνω χώρο και χρόνο για τον εαυτό σου γιατί δεν δικαιούμαι να έχω και εγώ το ίδιο;».

Άσκηση διαλόγου

Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις όπου ο ΛΚΥ επιθυμεί να εκφράσει κάποια ζητήματα που ο εξυπηρετούμενος δεν είναι σε θέση να εκφράσει ο ίδιος ή να τα παραδεχτεί, υποδυόμενος (όχι μιμούμενος) τη φωνή του εξυπηρετούμενου.

Άσκηση υπερτονισμού

Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται μόνο στην περίπτωση όπου ο ΛΚΥ είναι απόλυτα βέβαιος πως ο εξυπηρετούμενος εμφανίζει συγκεκριμένες αμυντικές συμπεριφορές και αρνείται να αποδεχτεί την πιθανότητα αλλαγής. Σε αυτή την περίπτωση ο ΛΚΥ μπορεί να υπερτονίσει την άρνηση του εξυπηρετούμενου, π.χ. σε μια έκφρασή του «ποτέ δεν θα τα καταφέρω» ο ΛΚΥ μπορεί να απαντήσει «συμφωνώ, θέλετε να υπογράψουμε τώρα ένα συμβόλαιο ότι δεν θα αλλάξετε ποτέ!».

Αντιπαράθεση

Η τεχνική αυτή αναφέρεται στην αντιπαράθεση με το εξυπηρετούμενο άτομο, την αμφισβήτησή του, είτε των σκέψεων του, είτε των συναισθημάτων του.

Πρόκειται ουσιαστικά για τεχνητή «αντιπαράθεση» και δεν εννοείται σε καμιά περίπτωση πως ο ΛΚΥ διατηρεί επιθετική συμπεριφορά απέναντι στο άτομο, αλλά ουσιαστικά μια κριτική στάση απέναντι στα λεγόμενα του εξυπηρετούμενου.

Για παράδειγμα, ενώ το εξυπηρετούμενο άτομο λέει πως «κανείς δεν σε ακούει, όλοι κλέβουν και για να βρεις δουλειά πρέπει να ξέρεις κάποιον <...>», και ο ΛΚΥ επιδεικνύει στο άτομο την προσπάθεια αποφυγής της ευθύνης που έχει για τη ζωή του, λέγοντας για παράδειγμα «ναι, όντως μπορεί να είναι όλοι κλέφτες, εσείς όμως τι κάνετε για να αλλάξετε τη ζωή σας;».

Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται επίσης σε περιπτώσεις που επιθυμεί ο επαγγελματίας να υποδείξει αντιφάσεις στις οποίες υποπίπτει το εξυπηρετούμενο άτομο, π.χ. «μου λες πως δεν τον θέλεις στο σπίτι, ενώ προηγουμένως μου είπες πως τον αγαπάς, πώς γίνεται αυτό;», «μου λες πως όλοι είναι κλέφτες, αυτό σημαίνει πως και εσύ και εγώ είμαστε κλέφτες;» κ.λπ.

Αναδιατύπωση

Πρόκειται για ιδιαίτερα χρήσιμη τεχνική κατά τη διάρκεια των συναντήσεων της παρέμβασης, κατά την οποία ο ΛΚΥ αναδιατυπώνει με διαφορετικά λόγια κάποια ιστορία που αφηγείται ο εξυπηρετούμενος, με τρόπο ώστε να επικεντρώνεται η ιστορία στα σημαντικά σημεία που σχετίζονται με ανολοκλήρωτες συναισθηματικές αντιδράσεις ή βιώματα του ατόμου σε συγκεκριμένες καταστάσεις.

Παράδοξες παρεμβάσεις

Πρόκειται για τεχνικές, οι οποίες πρέπει να αποφεύγονται σε διάφορα ευαίσθητα ζητήματα, π.χ. ενδοοικογενειακή βία κ.λπ.

Σε κάποιες περιπτώσεις όμως, όπως για παράδειγμα στο πλαίσιο της κοινωνικής παρέμβασης μπορεί να αποδειχτούν ιδιαίτερα χρήσιμες τεχνικές στην προσπάθεια του ΛΚΥ να βοηθήσει το εξυπηρετούμενο άτομο να αναλάβει την ευθύνη για τη ζωή του και τις πράξεις του.

Σε αυτό το πλαίσιο ο ΛΚΥ μπορεί να χρησιμοποιήσει τα λεγόμενα του εξυπηρετούμενου και να μεγαλοποιήσει ή απλά να επιβεβαιώσει τις σκέψεις του εξυπηρετούμενου, αλλά πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεχτικός ώστε να επαναλαμβάνει τις αυτοαξιολογήσεις του ίδιου του εξυπηρετούμενου, υπερτονίζοντάς τες μεν, αλλά αποφεύγοντας να προσθέσει οτιδήποτε δε.

Παράδειγμα τέτοιας τεχνικής είναι η αναπαράσταση της άμυνας του εξυπηρετούμενου με υπερβολικό τρόπο, π.χ. «είμαι ανίκανος για εργασία» (σε περιπτώσεις εννοείται όπου το άτομο είναι ικανό για εργασία, αλλά προβάλλει διάφορα επιχειρήματα ή δικαιολογίες προς το ΛΚΥ) ο ΛΚΥ απαντά «ναι, όντως είσαι ανίκανος για οποιαδήποτε εργασία, είστε ιδιαίτερα ξεκάθαρος σε αυτό ότι δεν υπάρχει καμιά δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε, παρά μόνο να είστε στο σπίτι και να μην κάνετε τίποτα».

Παρόμοια τεχνική είναι η ενίσχυση της άμυνας ή του συμπτώματος. Οι τεχνικές αυτές πρέπει να χρησιμοποιούνται με φειδώ και πολύ προσεχτικά. Ο ΛΚΥ πρέπει να είναι βέβαιος πως δεν υπάρχει ειρωνική χροιά στα προσωδιακά χαρακτηριστικά της ομιλίας του, αλλά και δεν έχει προσθέσει στοιχεία που δεν υπήρχαν στην αφήγηση του εξυπηρετούμενου, αλλά υπερτονίζει απλώς αυτό που ήδη έχει ειπωθεί.

Πρόβα στη σκέψη

Με αυτή την τεχνική, ο ΛΚΥ παρακινεί τον εξυπηρετούμενο να σκεφτεί πιθανούς διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης ή συμπεριφοράς σε μια δεδομένη κατάσταση σε περίπτωση που αυτή εμφανιστεί ξανά στο μέλλον.

Με αυτό τον τρόπο παρέχεται η δυνατότητα στο άτομο να εξασκηθεί σε φαντασιακό επίπεδο σε συγκεκριμένες δύσκολες πιθανώς για αυτό καταστάσεις και συμπεριφορές έως ότου εξοικειωθεί με πιθανούς εναλλακτικούς τρόπους συμπεριφοράς.

Ο συνήγορος του διαβόλου

Στο πλαίσιο αυτής της τεχνικής, ο ΛΚΥ μπορεί να πάρει τη θέση του «άλλου εαυτού» του εξυπηρετούμενου και να εκφράσει κάνοντας τον «συνήγορο του διαβόλου» αυτά που δεν τολμά ή δεν θέλει να παραδεχτεί ότι υπάρχουν ως πιθανά συναισθήματά του το εξυπηρετούμενο άτομο.

Εστίαση, απεικόνιση, λεπτομερής διερεύνηση

Στο πλαίσιο αυτής της τεχνικής, επιλέγεται από το ΛΚΥ κάποια πτυχή (συναισθηματική, σκέψη, μέρος της αφήγησης του εξυπηρετούμενου) και αναλύεται περισσότερο με τη χρήση κάποιας άλλης τεχνικής.

Πρόκειται ουσιαστικά για την προσπάθεια του ΛΚΥ να επικεντρωθεί η συζήτηση στα επίμαχα θέματα, ή να επαναφέρει στην επιφάνεια κάποια σημαντική σκέψη ή συναίσθημα, το οποίο ανέφερε «μεταξύ άλλων» το εξυπηρετούμενο άτομο, το οποίο όμως είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την παρέμβαση.

Αυτοπαρατήρηση

Ο ΛΚΥ ζητά από το εξυπηρετούμενο άτομο να εστιάσει στις συμπεριφορές του και τις σκέψεις του, να αποστασιοποιηθεί και να τα σχολιάσει το ίδιο το εξυπηρετούμενο άτομο. Ο ΛΚΥ βοηθά στη διαδικασία της αυτοπαρατήρησης με τις ερωτήσεις του.

Διερεύνηση – αποκάλυψη δυσλειτουργικών πεποιθήσεων

Ο ΛΚΥ μπορεί να ζητήσει από το εξυπηρετούμενο άτομο να φανταστεί τι θα συνέβαινε αν δεν εκδήλωνε τη συμπεριφορά που περιγράφει ή εναλλακτικά μπορεί να του ζητήσει να φανταστεί τη συγκεκριμένη συμπεριφορά στην πιο ακραία της εκδήλωση.

Αμφισβήτηση

Μετά την αποκάλυψη και τον εντοπισμό των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων, ο ΛΚΥ προβαίνει στην αμφισβήτησή τους, η οποία υλοποιείται σε τρία επίπεδα.

Στο πρώτο επίπεδο, το γνωστικό ή το λογικό χρησιμοποιείται λογική επιχειρηματολογία και ευθεία αμφισβήτηση του συστήματος σκέψης του εξυπηρετούμενου ατόμου. Στο πλαίσιο αυτό είναι χρήσιμη η χρησιμοποίηση της σωκρατικής μεθόδου. Ο ΛΚΥ με τη χρήση της τεχνικής αυτής υποβοηθά το εξυπηρετούμενο άτομο μέσω των ερωτήσεων του να το βοηθήσει να αντιληφθεί το παράλογο των πεποιθήσεών του. Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως η διαδικασία είναι να βοηθηθεί το άτομο να διαπιστώσει μόνο του την παραδοξότητα κάποιων σκέψεων του και όχι να του υποδειχθεί.

Ταυτόχρονα, εφόσον διαπιστωθεί η προβληματική πεποίθηση το εξυπηρετούμενο άτομο καλείται να την αντικαταστήσει με μια λειτουργική πιο ρεαλιστική πεποίθηση – διαπίστωση. Η διαπίστωση αυτή πρέπει να είναι συγκεκριμένη και να έχει νόημα για τον εξυπηρετούμενο. Ταυτόχρονα πρέπει να χαρακτηρίζεται από μια άμεση αιτιώδη σχέση ανάμεσα στην πεποίθηση και τις συνέπειές της, δηλαδή «αν <παράλογη πεποίθηση> δεν σημαίνει πως <διαπίστωση> και δεν θα <συνέπειες>».

Το εξυπηρετούμενο άτομο καλείται στη συνέχεια να επιβεβαιώσει τη σχέση αυτή, τεχνική η οποία ονομάζεται *γνωστική αντεπίθεση*. Στο πλαίσιο της παρέμβασης είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο να ενισχυθεί το εξυπηρετούμενο άτομο με όσο το δυνατόν περισσότερες γνωστικές αντεπιθέσεις, τις οποίες πρέπει να επαναλαμβάνει ώστε να τις πιστέψει.

Αμφισβήτηση

Το δεύτερο επίπεδο αμφισβήτησης των παράλογων πεποιθήσεων είναι εκείνο της φαντασίωσης.

Σε αυτή την τεχνική, ο ΛΚΥ ζητά από το εξυπηρετούμενο άτομο να ανακαλέσει στη μνήμη του τι λέει στον εαυτό του κατά τη διάρκεια διάφορων περιστατικών (μπορεί να συνδυαστεί με τη μέθοδο της γραμμής της ζωής και να γίνει σε σχέση με διάφορα από τα γεγονότα που υπάρχουν σημειωμένα).

Ταυτόχρονα, καλείται ο εξυπηρετούμενος να σκεφτεί τι θα μπορούσε να αλλάξει στην ανάμνηση αυτή αν χειριζόταν το γεγονός με διαφορετικό τρόπο.

Η ίδια τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε μελλοντικά φανταστικά σενάρια, όπου το εξυπηρετούμενο άτομο καλείται να φανταστεί πως θα μπορούσε να εξελιχθεί ένα γεγονός αν άλλαζε την πεποίθησή του με μια πιο αντικειμενική.

Με αυτό τον τρόπο ο εξυπηρετούμενος καλείται να δοκιμάσει νέους εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης σε διάφορα σενάρια συμπεριφοράς και σκέψης που διαθέτει.

Αμφισβήτηση

Το τρίτο επίπεδο αμφισβήτησης είναι αυτό της συμπεριφοράς.

Με αυτή την τεχνική, ο ΛΚΥ εστιάζει την προσοχή του στις διαφοροποιήσεις της συμπεριφοράς του εξυπηρετούμενου ατόμου, μέσω της χρησιμοποίησης της τεχνικής της γνωστικής πρόβας (βλ. σχετικό λήμμα).

Μια άλλη τεχνική σε αυτό το πλαίσιο είναι αυτή της αλλαγής των γλωσσικών εκφράσεων, αφού αρκετές φορές ο λανθασμένος τρόπος χρήσης της γλώσσας οδηγεί σε διαστρεβλωμένες σκέψεις (π.χ. το «πρέπει» μπορεί να αντικατασταθεί από το «θα ήταν προτιμότερο να» κ.λπ.).

Λογικο – θυμική εικονοποίηση

Τεχνική, στο πλαίσιο της οποίας καλείται ο εξυπηρετούμενος να διατυπώσει κάποια σκέψη ή ένα συναίσθημα ή μια συναισθηματική κατάσταση στη φαντασία του και ακολούθως να υποθέσει την αντίστοιχη συμπεριφορά.

Αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε στο πλαίσιο μιας επιθυμητής από τον ίδιο συμπεριφοράς (δηλαδή πως θα ήθελε να συμπεριφέρεται σε πραγματικές συνθήκες) ή στο πλαίσιο της χειρότερης δυνατής εξέλιξης (worst case scenario) ώστε να δοκιμάσει τις επιλογές του ή διαφορετικούς τρόπους να βιώσει συγκεκριμένες καταστάσεις, να δράσει κ.λπ.

Παιχνίδι ρόλων

Το παιχνίδι ρόλων αποτελεί μια εξαιρετικά χρήσιμη τεχνική στο πλαίσιο της οποίας το εξυπηρετούμενο άτομο μπορεί να δοκιμάσει στην πράξη, αλλά στο πλαίσιο ενός ασφαλούς περιβάλλοντος συγκεκριμένες συμπεριφορές. Σχετικά με το παιχνίδι ρόλων είναι και τα συμπεριφορικά πειράματα.

Σύμφωνα με τους Bennet-Levy και συν. (2004) τα συμπεριφορικά πειράματα είναι σχεδιασμένες βιωματικές δραστηριότητες που βασίζονται στον πειραματισμό ή στην παρατήρηση και τα οποία πραγματοποιούνται από τους εξυπηρετούμενους κατά τη διάρκεια ή μεταξύ των συνεδριάσεων. Με τη βοήθειά τους ελέγχονται η εγκυρότητα των πεποιθήσεων των εξυπηρετούμενων για τον εαυτό τους και τον κόσμο, δημιουργούνται νέες πιο λειτουργικές πεποιθήσεις και αναπτύσσεται μια πιο υγιής οπτική για τον εαυτό και τον κόσμο.

Τα συμπεριφορικά πειράματα ονομάζονται έτσι γιατί ακριβώς λειτουργούν με τη διενέργεια ενός πειράματος για επιβεβαίωση ή όχι κάποιας υπόθεσης, όπως ακριβώς και στην επιστήμη. Αυτό μπορεί να γίνει αρχικά μέσω των παιχνιδιών ρόλων και ακολούθως στην πραγματική ζωή, όπου ο εξυπηρετούμενος καλείται να ελέγξει συμπεριφορικά (δηλαδή να έχει συγκεκριμένη συμπεριφορά) κάποιες από τις πεποιθήσεις του, ώστε να διαπιστώσει αν ευσταθούν ή όχι οι υποθέσεις του.

Εκμάθηση τεχνικών επίλυσης προβλημάτων

Σκοποί της τεχνικής επίλυσης προβλημάτων (Hawton, & Kirk, 1989):

Να διδάξει στο άτομο μία συστηματική μέθοδο επίλυσης προβλημάτων

Να ενισχύσει την αίσθησή του ότι μπορεί να ελέγξει τα προβλήματα που τον απασχολούν

Να τον εφοδιάσει με μία μέθοδο αντιμετώπισης πιθανών μελλοντικών προβλημάτων.

Επίδειξη συγκεκριμένου πακέτου παρέμβασης

8. ΑΠΟΥΣΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΪΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΉΜΑΤΩΝ

Περιγραφή προβλήματος:

1. Το άτομο δεν είναι σε θέση να προσδιορίσει και να επιλύσει προβλήματα, συμπεριλαμβανομένων ζητημάτων σχέσεων με τους άλλους.
2. Απουσία δεξιοτήτων διαλεκτικής σκέψης κατά την ανάλυση κάποιου προβλήματος.
3. Δυσκολίες στις δεξιότητες «θεωρίας του Νου» (κατανόησης των προθέσεων, σκέψεων και συναισθημάτων των άλλων).
4. Δυσλειτουργικές σχέσεις με τους άλλους εξαιτίας της απουσίας δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.

—• _____

—• _____

Μακροπρόθεσμοι στόχοι

- 1. Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.**
- 2. Προσαρμογή δραστηριοτήτων στο νοητικό και γνωστικό επίπεδο λειτουργικότητας του ατόμου (για άτομα με ελαφριά νοητική υστέρηση).**
- 3. Βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων («θεωρία του Νου») και ανάπτυξη κινήτρων συνεργασίας με τους άλλους.**
- 4. Διατήρηση λειτουργικότητας μέσω της χρήσης γνωστικών «βοηθημάτων» ή άλλων εργαλείων για επιτυχή επίλυση διάφορων προβλημάτων.**

Άμεσοι στόχοι (γράμματα αλφαβήτου) και ενέργειες παρέμβασης (φυσικοί αριθμοί)

A. Περιγραφή του ιστορικού, της φύσης και της σοβαρότητας του προβλήματος.

1. Σημειώστε από το ιστορικό τις περιπτώσεις ή τους τομείς στους οποίους εμφανίζεται δυσκολία στην επίλυση των προβλημάτων.

2. Σημειώστε πιθανά προβλήματα με τις κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου.

3. Σημειώστε πιθανά προβλήματα που σχετίζονται με γνωστική έκπτωση ή μαθησιακές δυσκολίες (σημειώστε αν υπάρχουν σχετικές διαγνώσεις).

B. Διερευνήστε πιθανή χρήση ουσιών από το ψυχοκοινωνικό προφίλ.

4. Αν ισχύει κάτι τέτοιο τότε πρέπει να παραπεμφθεί για εξειδικευμένη θεραπεία.

Γ. Σημειώστε την υφιστάμενη κατάσταση σε σχέση με τα κίνητρα του ατόμου για αλλαγή στις προβληματικές συμπεριφορές.

5. Αξιολογήστε τον βαθμό που το άτομο συνειδητοποιεί την ύπαρξη προβλήματος ή όχι, την στάση του απέναντι στο πρόβλημα, πιθανά άλλα προβλήματα που σχετίζονται συνήθως με την απουσία δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων (π.χ. ψυχοπαθολογία χωρίς να λαμβάνει θεραπεία ή να αρνείται συνεργασία με τις ΥΨΥ κ.λπ.) και παραπέμψτε αναλόγως, αξιολογήστε την ικανότητά του να παραδεχτεί το πρόβλημα.

6. Αξιολογήστε οποιαδήποτε ζητήματα σχετίζονται με πολιτισμικές ή / και θρησκευτικές ιδιαιτερότητες, οι οποίες θα μπορούσαν να εξηγήσουν την προβληματική συμπεριφορά, ή άλλους παράγοντες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην καλύτερη κατανόηση της συμπεριφοράς του ατόμου (τα στοιχεία αυτά υπάρχουν στο ψυχοκοινωνικό προφίλ).

7. Αξιολογήστε τον βαθμό στον οποίο το πρόβλημα επηρεάζει τη λειτουργικότητα του ατόμου σε σχέση με διάφορους τομείς της δραστηριότητάς του (π.χ. σημειώστε κατά πόσο υπάρχει μικρή, μέτρια ή σοβαρή απώλεια της λειτουργικότητας του ατόμου σε σχέση με την κοινωνική του ενσωμάτωση, την εργασία / απασχολησιμότητα, κοινωνικές και οικογενειακές σχέσεις κ.λπ. Αυτό πρέπει να γίνεται τακτικά και σε κάθε συνάντηση του ΛΚΥ με το άτομο, ώστε να είναι εφικτή η παρατήρηση και ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας ή όχι των παρεμβατικών ενεργειών.

Δ. Συμμετοχή σε προγράμματα γνωστικής αποκατάστασης (για άτομα με γνωστική έκπτωση ή ελαφριά νοητική υστέρηση).

8. Παραπέμψτε το άτομο για γνωστική αξιολόγηση και συμμετοχή σε προγράμματα γνωσιακής αποκατάστασης ή ανάπτυξης των γνωστικών δεξιοτήτων και βελτίωση της λειτουργικότητάς του.

Ε. Εκμάθηση της συστηματικής τεχνικής επίλυσης προβλημάτων.

9. Εξηγήστε στο άτομο τα γενικά στάδια επίλυσης προβλημάτων: Αρχικά προσδιορίζεται το πρόβλημα, ακολούθως αναλύονται οι επιλογές και οι πιθανές λύσεις στο πρόβλημα ως προς τα υπέρ τους και τα κατά τους, λαμβάνεται η άποψη των άλλων, επιλογή σχεδίου δράσης και υλοποίησή του, αξιολόγηση του αποτελέσματος και επανασχεδιασμός αναλόγως.

10. Βοηθήστε το άτομο να μάθει να προσδιορίζει το πρόβλημα αποφεύγοντας τις γενικεύσεις. Το πρόβλημα πρέπει να περιγράφεται με συγκεκριμένο τρόπο και να ανταποκρίνεται σε συγκεκριμένες συμπεριφορές (στην περίπτωση που αναφέρεται σε σχέσεις με τους άλλους) ή σε συγκεκριμένες συνθήκες (αν αναφέρεται σε καταστάσεις). Για παράδειγμα, η έκφραση του προβλήματος με τις λέξεις «θέλω να με σέβονται περισσότερο οι άλλοι» είναι δυσλειτουργική αφού δεν καθορίζεται ποιες είναι οι συμπεριφορές που αναμένουμε ακριβώς να έχουν οι άλλοι σε σχέση με εμάς. Η φράση «θέλω να μου απαντάνε όταν τους λέω καλημέρα» είναι πιο συγκεκριμένη και βοηθά στον καθορισμό της επιθυμητής συμπεριφοράς από τους άλλους και τις πιθανές ενέργειες του εαυτού μας. Το ίδιο ισχύει και με καταστάσεις, π.χ. η έκφραση «δεν με αρκούν τα λεφτά» είναι δυσλειτουργική ως προς την επίλυση του προβλήματος. Πρέπει να προσδιοριστούν με ακρίβεια οι ανάγκες που δεν μπορούν να ικανοποιηθούν με το εισόδημα και θα επιθυμούσε το άτομο να ικανοποιήσει, π.χ. «το εισόδημα μου δεν με αρκεί για να πληρώνω τις δόσεις του στεγαστικού δανείου». Η δεύτερη διατύπωση είναι πολύ πιο βοηθητική. Για τον προσδιορισμό όμως του προβλήματος η ανάλυσή του πρέπει να συνεχίσει ώστε να τύχουν διευκρίνισης όλες οι πτυχές του προβλήματος, π.χ. για ποιες ανάγκες είναι αρκετά τα εισοδήματα, ποιες υπερκαλύπτουν πιθανώς, όλες οι ανάγκες που ικανοποιούνται με το εισόδημα είναι βασικές, υπάρχουν κάποιοι τομείς στους οποίους θα μπορούσε να υπάρχει εξοικονόμηση, ποια είναι η ιεράρχηση αναγκών κ.λπ.

11. Βοηθήστε το άτομο να μάθει να αναλύει τις διάφορες πιθανές λύσεις που υπάρχουν για ένα πρόβλημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο της χρησιμότητας ενός «τούβλου». Ζητήστε από το άτομο να σας πει όλες τις πιθανές χρήσεις που έχει ένα «τούβλο» και συζητήστε τις λύσεις που προτείνει, αλλά και τις πιθανές διαφορετικές χρήσεις του ίδιου αντικειμένου για την επίλυση διαφορετικών προβλημάτων (κτίσιμο, ως «θήκη» για τις σκούπες, ως «ανυψωτικό» έπιπλο κ.λπ.). Ακολουθώντας, μέσω του παιχνιδιού ρόλων συζητήστε κάποιο πρόβλημα (κατά προτίμηση πραγματικό δικό του πρόβλημα) και συζητήστε όλες τις πιθανές επιλογές συμπεριφοράς και τις λύσεις του προβλήματος. Για κάθε επιλογή σημειώστε τα υπέρ και τα κατά σε διπλανές στήλες.

12. Συζητήστε με το άτομο τη σημασία του να ζητά την άποψη και βοήθεια άλλων ατόμων κατά την επίλυση προβλημάτων. Βοηθήστε το να κατανοήσει ότι η συγκεκριμένη περιγραφή του προβλήματος και των πιθανών λύσεων είναι βοηθητική ώστε το άτομο να επικεντρωθεί στο πρόβλημα και στην παροχή συμβουλών για την επίλυση του συγκεκριμένου προβλήματος και όχι απλώς συναισθηματικής συμπαράστασης. Η γενικόλογη περιγραφή ενός προβλήματος στους άλλους οδηγεί στην επίδειξη από αυτούς της συμπάθειάς τους ή της κατανόησής του συνήθως με σχόλια εξίσου γενικά, π.χ. «είναι μεγάλος ο θεός», «τι να κάνουμε έτσι είναι η ζωή», «υπομονή και θα περάσει» κ.λπ. Αντίθετα, η συγκεκριμένη περιγραφή του προβλήματος και των πιθανών λύσεων του οδηγεί τους άλλους στη συμμετοχή μιας παραγωγικής συζήτησης με κριτική άποψη από αυτούς στις λύσεις που προτάθηκαν, σε πρόταση πιθανών άλλων λύσεων ή συμπεριφορών κ.λπ. Η άποψη των άλλων είναι ιδιαίτερα σημαντική, ειδικά σε περιπτώσεις δυσεπίλυτων προβλημάτων, π.χ. σε ένα εργασιακό περιβάλλον

13. Βοηθήστε το άτομο να επιλέγει την καλύτερη δυνατή συμπεριφορά ή λύση σε ένα πρόβλημα στη βάση των υπέρ και των κατά της κάθε προτεινόμενης λύσης, της ρεαλιστικότητάς της, αλλά και της ταύτισής της με τις απόψεις άλλων ανθρώπων που τους αφορά το πρόβλημα ή έχουν εξειδικευμένη γνώση στο θέμα. Αφού επιλεγεί η καλύτερη δυνατή υπό τις περιστάσεις και για τις συνθήκες λύση, τότε αυτή πρέπει να υλοποιείται. Βοηθήστε το άτομο να κατανοήσει την ανάγκη σχεδιασμού συγκεκριμένου προγράμματος δράσης για την υλοποίηση της απόφασής του. Για να το εξηγήσετε μπορείτε να συνεχίσετε το παράδειγμα που επιλέξατε προηγουμένως και να ετοιμάσετε ένα πλάνο με τον μακροπρόθεσμο στόχο (π.χ. να τον φτάνουν τα οικονομικά του για να καλύψει τις δόσεις του δανείου), ο οποίος διαιρείται σε μικρότερες ενέργειες που πρέπει να γίνουν (π.χ. μείωση συγκεκριμένων εξόδων, αποχή από δραστηριότητες όπως το στοίχημα κ.λπ.), για τις οποίες πρέπει να ετοιμαστούν συγκεκριμένοι άμεσοι στόχοι (π.χ. αγορά και ετοιμασία φαγητού στο σπίτι και αποφυγή παραγγελιών φαγητού, διερεύνηση καταστημάτων με προϊόντα σε προσφορά, βελτίωση των συνθηκών φύλαξης των προϊόντων ώστε να διατηρούνται μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα κ.λπ.).

14. Εξηγήστε στο άτομο τη σημασία της αξιολόγησης της λύσης του προβλήματος και της ανάγκης για επανασχεδιασμό σε περίπτωση που χρειάζεται. Αν για παράδειγμα στο πρόβλημα της οικονομικής δυσκολίας για την πληρωμή των δόσεων του στεγαστικού δανείου, παρόλο που υλοποίησε κάποιες από τις δραστηριότητες και τις συμπεριφορές που συμπεριλάμβανε ο σχεδιασμός, αυτές δεν είχαν το αναμενόμενο όφελος και συνεπώς πρέπει να διαφοροποιηθούν ή να γίνει πιο αυστηρός σε κάποιες άλλες κ.λπ.

Στ. Εμπέδωση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.

15. Ζητήστε από το άτομο να διατυπώσει ένα συγκεκριμένο πρόβλημα που θα ήθελε να επιλύσει. Ακολουθώντας σημειώστε το και ζητήστε του να ακολουθήσει τη μέθοδο που περιγράφηκε στο Ε και να ετοιμάσει ένα σχεδιασμό επίλυσης του προβλήματος.

Ζ. Ανάπτυξη ικανοτήτων κατανόησης της ύπαρξης των προβλημάτων που δυσκολεύεται να επιλύσει το άτομο.

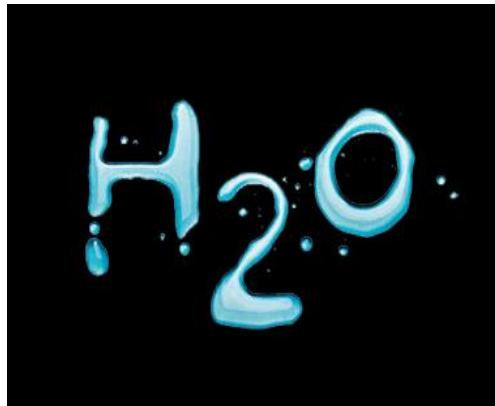
16. Σε περίπτωση που το άτομο δυσκολεύεται να αντιληφθεί το/α πρόβλημα/τα που αντιμετωπίζει μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ούτω καλούμενη «μαγική ερώτηση ». Η ερώτηση αυτή είναι η ακόλουθη (το λεκτικό μπορεί να διαφέρει αναλόγως της περίπτωσης): «Θα σας ρωτήσω κάτι λίγο περίεργο (παύση). Η παράξενη ερώτηση που θέλω να σας κάνω είναι (παύση): Ας υποθέσουμε ότι τώρα που θα φύγω θα συνεχίσετε τη μέρα σας με οτιδήποτε κάνετε συνήθως (βόλτα του σκύλου, φροντίδα των παιδιών, ετοιμασία φαγητού κ.λπ.), θα κάτσετε το απόγευμα και θα δείτε λίγη τηλεόραση ή θα πάτε μια βόλτα, θα επιστρέψετε θα πάνε όλοι για ύπνο και εσείς το ίδιο. Το βράδυ καθώς κοιμάστε συμβαίνει κάτι μαγικό, ένα θαύμα, και όλα τα προβλήματά σας επιλύονται. Πώς θα καταλάβετε το πρωί που ξυπνήσατε ότι λύθηκαν όλα σας τα προβλήματα;» (Berg & Dolan, 2001). Υπάρχουν διάφορες πιθανές αντιδράσεις στην ερώτηση αυτή, συνήθως όμως μετά από κάποιο χρόνο και λίγη επιμονή του ΛΚΥ το άτομο θα ξεκινήσει να παραθέτει πιθανούς τρόπους με τους οποίους θα καταλάβει ότι το πρόβλημα του έχει λυθεί. Αυτοί αποτελούν και τη συγκεκριμενοποίηση του προβλήματος και των στόχων που έθεσε για την επίλυσή του.



Παρέμβαση σε οικογένειες

Παρέμβαση σε οικογένειες

Στις παρεμβάσεις που σχετίζονται με οικογένειες, οι σχέσεις των μελών αναμεταξύ τους, αλλά και με την ευρύτερη οικογένεια και το περιβάλλον τους, αλλά και η δυναμική των σχέσεων αυτών αποτελούν σημαντικά στοιχεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και να χρησιμοποιούνται προς όφελος της επιτυχίας της παρέμβασης. Οι πλείστες τεχνικές σε αυτό το πλαίσιο ανήκουν στη συστημική θεωρία και σχετίζονται με την αξιολόγηση της δυναμικής των σχέσεων στην οικογένεια και τη θεωρία πως το σύστημα αποτελεί κάτι μεγαλύτερο από το απλό άθροισμα των μελών του και πως έχει συνεπώς δική του λειτουργική αξία και σημασία.



Οικογένειες

Σε κάθε περίπτωση, οι σημαντικές πτυχές του συστήματος που πρέπει να αξιολογούνται σε κάθε συνεδρία είναι:



- Τα όρια, δηλαδή τη ρύθμιση της απόστασης ανάμεσα στα μέλη του συστήματος
- Τους κανόνες που διέπουν τη λειτουργία της οικογένειας (τι επιτρέπεται, τι όχι, πότε, πόσο και πώς επιτρέπεται)
- Την ιεραρχία, τους ρόλους, τις ευθύνες και τη συμμετοχή του κάθε μέλους στις αποφάσεις
- Τα δομικά χαρακτηριστικά, το αν δηλαδή η οικογένεια είναι χαοτική, άκαμπτη – στερεότυπη κ.λπ.
- Τον τύπο της οικογένειας, π.χ. εκτεταμένη, πυρηνική, μονογονεϊκή κ.λπ.
- Την ισορροπία στο δίπολο εγγύτητα – απόσταση
- Τη διερεύνηση τριγωνοποιήσεων (σχέση και επικοινωνία ανάμεσα σε τρία μέλη της οικογένειας, π.χ. πατέρα, μητέρα και παιδί)
- Την ύπαρξη αποδιοπομπαίου τράγου.

Οικογένειες

Παρόλο που τα πλείστα στοιχεία αυτά λαμβάνονται υπόψη στο στάδιο της αξιολόγησης, πρέπει να τυγχάνουν συνεχούς αξιολόγησης ώστε να διαπιστώνεται η διαφοροποίηση που επιτυγχάνεται ή όχι στο πλαίσιο της παρέμβασης.



Εκτός από τα πιο πάνω στοιχεία του συστήματος, ο ΛΚΥ αξιολογεί επίσης

- τη συναισθηματική εκφραστικότητα,
- την ικανότητα σύγκρουσης και αποφυγής,
- την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων κ.λπ.
- «Υπάρχουν μηνύματα σαφή, άμεσα, ευκρινή και μη αντιφάσκοντα;», είναι το λεκτικό μέρος της επικοινωνίας συμβατό με το μη λεκτικό;», «μιλάει ο καθένας για τον εαυτό του;», «διαβάζει ο ένας τη σκέψη του άλλου;» κ.λπ.



Διαχείριση υποτροπών

Διαχείριση υποτροπών

Ακόμη και στην περίπτωση όπου υλοποιηθούν οι στόχοι της παρέμβασης στο 100%, η πιθανότητα να μην υπάρξουν επεισόδια ή περιπτώσεις όπου ο εξυπηρετούμενος θα υποτροπιάσει σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές είναι σχεδόν μηδενική. Για αυτό το σκοπό, η εκμάθηση της διαχείρισης των υποτροπών πρέπει να εισάγεται νωρίς στην παρέμβαση ώστε να εκπαιδευτεί το άτομο για να τις χειρίζεται. Ταυτόχρονα, η διαδικασία αξιολόγησης της παρέμβασης και η επαναξιολόγηση σε κάποιο χρονικό διάστημα είναι χρήσιμη για τον έλεγχο της διαχείρισης των υποτροπών. Η πιο βασική μορφή της διαχείρισης της υποτροπής συμπεριλαμβάνει τρεις ερωτήσεις που πρέπει να υποβάλλει στον εαυτό του το άτομο:

- Τι νόημα μπορώ να βγάλω από αυτό;
- Τι έχω μάθει από αυτό;
- Με μια εκ των υστέρων γνώση, τι θα έκανα διαφορετικά;

Υποτροπές

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που καθιστούν τους εξυπηρετούμενους ευάλωτους στις υποτροπές.



- Ένας από τους πιο ισχυρούς παράγοντες είναι η διχοτομική απόλυτη σκέψη του τύπου «όλα ή τίποτα».
- Σε έρευνες (Marlatt & Gordon, 1985) διαπίστωσαν πως τα άτομα που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους είτε να έχει τον έλεγχο είτε όχι με απόλυτο τρόπο τείνουν να παρουσιάζουν εύκολα υποτροπές με την πρώτη δυσκολία, αφού εύκολα περνούσαν από το συναίσθημα του απόλυτου ελέγχου στο συναίσθημα της πλήρους αποτυχίας.
- Η βελτίωση της αντίληψης αυτής και η ενίσχυση της ιδέας πως ο έλεγχος δεν είναι πάντοτε απόλυτος αυξάνει τις πιθανότητες κάποια συμπεριφορά του ατόμου να γίνει αντιληπτή ως περιστασιακό ολίσθημα παρά ως ολοκληρωτική αποτυχία.
- Τα ερωτήματα που μπορεί να θέτει ο εξυπηρετούμενος στον εαυτό του για διαχείριση της ευαλωτότητας στις υποτροπές είναι τα ακόλουθα:

Πότε θα βρίσκομαι σε κίνδυνο να εμφανιστεί η δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά;

Ποια είναι τα σημάδια;

Τι μπορώ να κάνω για να αποφύγω την απώλεια ελέγχου;

Τι θα μπορούσα να κάνω αν έχανα τον έλεγχο (περιορισμός της ζημιάς)

“

