



Τμήμα Θεραπειών Ενηλίκων,

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

http://www.ibrt.gr/therapeia_enilikwn/therapeia.html

ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ

1) Τι είναι το άγχος;

Το άγχος αποτελεί ένα πολύ γνωστό φαινόμενο σε όλους μας, όπως και οι συνέπειες ή οι αντιδράσεις σε αυτό. Πρόκειται για μία δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που εκδηλώνεται ως **αντίδραση σε προκλήσεις ή κινδύνους** του περιβάλλοντος κατά την οποία το άτομο κατακλύζεται από ένα αρνητικό συναίσθημα πως κάτι κακό συμβαίνει ή θα συμβεί και το οποίο δεν μπορεί να ελέγξει.

Το άγχος συνδέεται με αλλαγές στον τρόπο που:

- Σκεφτόμαστε (π.χ. αρνητικές και απαισιόδοξες σκέψεις)
- στον τρόπο που αισθανόμαστε (π.χ. συναισθήματα άγχους, λύπης, οργής κ.λπ., φόβος για το χειρότερο)
- στην φυσιολογία του σώματός μας (π.χ. γρήγοροι καρδιακοί παλμοί, εφίδρωση) και
- τη συμπεριφορά μας (π.χ. αποφεύγουμε καταστάσεις που μας προκαλούν πολύ άγχος, καπνίζουμε πολύ, τρώμε πολύ, ζούμε υπό συνεχή ένταση).

2) Το άγχος είναι φίλος μας ή εχθρός μας;

Το άγχος αποτελεί στην πραγματικότητα έναν μηχανισμό προσαρμογής στις συνθήκες του περιβάλλοντος ο οποίος λειτουργεί για:

- να μας προειδοποιήσει πως κινδυνεύουμε από κάτι ή
- για να μας κινητοποιήσει προς ορισμένες συμπεριφορές.

Πρόκειται, λοιπόν, για μία **φυσιολογική αντίδραση** του οργανισμού, ιδιαίτερα σημαντική για την επιβίωσή μας, γιατί μας προετοιμάζει να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις ή ακόμη και σε κινδύνους του περιβάλλοντος.

3) Πότε το άγχος γίνεται πρόβλημα;

Το άγχος δεν είναι από την φύση του κακό. Βραχυπρόθεσμα, οι αλλαγές που προκαλεί στο σώμα μας είναι θετικές, εφόσον βοηθούν το σώμα μας να προετοιμαστεί για δράση και το μυαλό μας να συγκεντρωθεί στο παρόν πρόβλημα. Στην πραγματικότητα, χρειαζόμαστε ένα ορισμένο-ιδανικό επίπεδο άγχους, ώστε να είμαστε σε εγρήγορση και να λειτουργούμε αποδοτικά. Μόλις ο κίνδυνος ή αυτό που μας προκάλεσε άγχος περάσει, οι αλλαγές αυτές κανονικά σταματούν και επανερχόμαστε στην προηγούμενη κατάσταση ηρεμίας. Αν όμως οι αντιδράσεις δεν σταματήσουν, οι σωματικές αισθήσεις γίνονται πλέον δυσάρεστες, όπως δύσκολη και άτακτη αναπνοή, φούσκωμα ή πόνο στο στομάχι, δυνατοί ή γρήγοροι καρδιακοί

παλμοί κ.ά., με αποτέλεσμα να παρατείνονται χρονικά πέρα από όσο είναι χρήσιμο και ωφέλιμο για το άτομο. Τότε το άτομο μπορεί να νιώσει αδύναμο, ασθενές, με χαμηλό επίπεδο υγείας και αυτή η αίσθηση με τη σειρά της μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω στρες, ρίχνοντας το άτομο σε ένα φαύλο κύκλο αδυναμίας - στρες - μειωμένης λειτουργικότητας - ασθένειας, σωματικής και ψυχικής.

4) Ποιες είναι οι συνέπειες όταν δεν μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος μας;

Υπάρχουν περιπτώσεις που το άτομο δεν μπορεί ούτε να βρει “λύσεις” για τη μείωση του άγχους, ούτε να αποφύγει τις πηγές άγχους και τότε οι αντιδράσεις και η διέγερση του σώματος και της σκέψης συνεχίζονται για πολύ ή/και σε μεγάλο βαθμό. Σε αυτή την περίπτωση, οι συνέπειες μπορεί να είναι πολύ πιο σοβαρές. Σημαντικές σωματικές ασθένειες μπορεί να εμφανισθούν (όπως έλκη, χρόνιοι πονοκέφαλοι και άλλοι πόνοι, συνεχείς αδιαθεσίες, αϋπνίες κ.ά.), όπως και ψυχικές ασθένειες (καταθλιπτικά συναισθήματα, αγχώδεις διαταραχές και φοβίες κ.ά.).

5) Σε ποια θεωρία βασίζεται η παρέμβασή μας;

Πολλά γεγονότα (π.χ. ένας θάνατος, ένας χωρισμός, αποτυχίες σε διαγωνισμούς κ.λπ.) ή καταστάσεις (π.χ. οι συνθήκες ζωής, οι σπουδές, τα οικονομικά κ.λπ.) μπορούν να γίνουν πηγές άγχους. Δεν αντιμετωπίζουν, όμως, όλα τα άτομα τα ίδια προβλήματα με τον ίδιο τρόπο, ούτε κρίνουν τις ίδιες καταστάσεις ως στρεσογόνες. Για παράδειγμα, η αποτυχία σε ένα διαγωνισμό μπορεί να κριθεί ως δραματική για κάποιο άτομο, αλλά ως γεγονός άνευ σημασίας για κάποιο άλλο. Τα γεγονότα και οι καταστάσεις λοιπόν αποκτούν την αξία που εμείς τους δίνουμε και, συνεπώς, προκαλούν τόσο στρες, όσο εμείς τους επιτρέπουμε.

Το “Ομαδικό Πρόγραμμα Διαχείρισης Άγχους” βασίζεται στο γνωστικό συμπεριφοριστικό μοντέλο για το άγχος, βασική αρχή του οποίου είναι ότι το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα συνδέονται με τον τρόπο που οι άνθρωποι **ερμηνεύουν** τα γεγονότα και τις καταστάσεις, παρά με τα ίδια τα γεγονότα. Σύμφωνα, δηλαδή, με το μοντέλο αυτό, δεν είναι τα γεγονότα καθαυτά που επηρεάζουν τον τρόπο που νιώθουμε και αντιδρούμε, αλλά το πώς ο καθένας μας τα αντιλαμβάνεται. Γνωρίζουμε, μάλιστα, ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα άγχους τείνουν να παρερμηνεύουν ως πιο απειλητικές τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουν, να εστιάζουν στις αρνητικές, κυρίως, πλευρές των γεγονότων και να μεγεθύνουν τις ενδεχόμενες συνέπειες, ενώ συγχρόνως θεωρούν τον εαυτό τους πιο ευάλωτο και λιγότερο ικανό να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις των καταστάσεων.

6) Τι περιλαμβάνει το ομαδικό πρόγραμμα διαχείρισης άγχους;

Το ομαδικό αυτό πρόγραμμα, που πραγματοποιείται στο Τμήμα Θεραπείας Ενηλίκων του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς περιλαμβάνει 12 συνεδρίες με στόχο την διαχείριση του άγχους. Κάθε συνεδρία έχει διάρκεια 2 ώρες και κόστος 20 Ευρώ. Ο μέγιστος αριθμός των συμμετεχόντων είναι 8 άτομα.

Λαμβάνοντας μέρος στο πρόγραμμα αυτό, οι συμμετέχοντες ενημερώνονται για την φύση, τις διεργασίες και τις συνέπειες του άγχους, ενώ διδάσκονται νέες

δεξιότητες ή ενισχύουν τις υπάρχουσες προκειμένου να μάθουν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα τις στρεσογόνες καταστάσεις. Επιπλέον, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τον τρόπο που ερμηνεύουν τα γεγονότα της ζωής τους, αλλά και την σχέση ανάμεσα στις σκέψεις, τα συναισθήματα και την συμπεριφορά τους και να τροποποιούν τις λανθασμένες αντιλήψεις τους, ώστε να εκτιμούν πιο ρεαλιστικά τις καταστάσεις αλλά και τις ικανότητες τους για προσαρμογή στις συνθήκες του περιβάλλοντος.

Στο πρόγραμμα εφαρμόζονται γνωσιακές και συμπεριφοριστικές τεχνικές και η θετική αλλαγή επέρχεται μέσα από την ενεργητική συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων και την αξιοποίηση της δυναμικής της ομάδας.

7) Ποιος το προσφέρει;

Το ομαδικό αυτό πρόγραμμα πραγματοποιείται στο Τμήμα Θεραπείας Ενηλίκων του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ). Τον συντονισμό των ομάδων πραγματοποιούν η **Ελένη Κατσάμπα**, MSc., Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια (6975864490, elkatsamba@gmail.com) και η **Ευανθία Κονταξή**, MSc., Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια, (6984196280, e_kontaxi@yahoo.gr).

8) Τι είναι το ΤΘΕ του ΙΕΘΣ;

Στο Τμήμα Θεραπειών Ενηλίκων του ΙΕΘΣ παρέχονται διαγνωστικές και ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες για διάφορα ψυχολογικά προβλήματα σε άτομα που έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους. Η ψυχοθεραπεία που προσφέρει το Τμήμα Θεραπειών Ενηλίκων είναι η **Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία**. Το Τ.Θ.Ε., εκτός άλλων, προσφέρει υπηρεσίες ομαδικής θεραπείας σε άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη ή δυσθυμία, κοινωνική φοβία ή άλλες αγχώδεις διαταραχές καθώς και εξειδικευμένα ομαδικά προγράμματα για θέματα που μπορεί να απασχολούν κάποιον ο οποίος δεν εμφανίζει μια περιγεγραμμένη διαταραχή (άγχος, διεκδικητικότητα, διακοπή καπνίσματος, διατροφική συμπεριφορά). Επιστημονικός υπεύθυνος του Τ.Θ.Ε. είναι ο Δρ. Κων/νος Ευθυμίου, Κλινικός Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής. Επιστημονικά υπεύθυνη και διευθύντρια του Ι.Ε.Θ.Σ. είναι η Α. Καλαντζή – Αζίζι, Καθ. Κλινικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών.

9) Πώς θα με βοηθήσει η συμμετοχή μου στην ομάδα;

Η Γνωσιακή – Συμπεριφοριστική Θεραπεία είναι μια επιστημονικά αναγνωρισμένη μορφή ψυχοθεραπείας που βρίσκει αποδεδειγμένα εφαρμογή, σε ατομικό και ομαδικό πλαίσιο, σε ένα πλήθος προβλημάτων και ψυχικών διαταραχών. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα διαδεδомένο μοντέλο ψυχοθεραπείας με υψηλή αποτελεσματικότητα, το οποίο εστιάζει στο παρόν και την επίλυση των προβλημάτων που απασχολούν τον θεραπευόμενο την περίοδο που ζητάει βοήθεια. Κατά την

διάρκεια των ομαδικών συναντήσεων εφαρμόζονται γνωσιακές και συμπεριφοριστικές τεχνικές, αξιοποιείται η δυναμική της ομάδας και γίνεται εκπαίδευση σε πλήθος δεξιοτήτων, με αποτέλεσμα οι περισσότεροι θεραπευόμενοι να παρατηρούν μείωση των συμπτωμάτων τους μέσα στις πρώτες εβδομάδες της παρέμβασης, εφόσον είναι συνεπείς στις συνεδρίες και πραγματοποιούν τις ασκήσεις που τους ανατίθενται για το σπίτι.

10) Πού μπορώ να απευθυνθώ για να δηλώσω συμμετοχή/ενδιαφέρον;

Για **εγγραφές/δηλώσεις συμμετοχής** μπορείτε να απευθυνθείτε στη γραμματεία του ΙΕΘΣ (210 - 3840129, 14:00 - 20:00 μ.μ. Δευτέρα - Παρασκευή).

Οι ενδιαφερόμενοι αφού εκδηλώσουν το ενδιαφέρον τους στην γραμματεία, θα ειδοποιηθούν τηλεφωνικά προκειμένου να έλθουν στον χώρο του ΙΕΘΣ για μια πρώτη γνωριμία/συνέντευξη, όπου εκεί θα εκτιμηθεί το κίνητρό τους, οι λόγοι που εκδήλωσαν ενδιαφέρον για συμμετοχή στην ομάδα, καθώς και η δυνατότητά τους να δεσμευτούν στην παρακολούθηση της ομάδας. Σε επόμενη τηλεφωνική επικοινωνία θα τους γνωστοποιηθεί εάν έγιναν δεκτοί ως συμμετέχοντες στην ομάδα, καθώς και η ημερομηνία της πρώτης συνάντησης.

Σύνταξη και επιμέλεια κειμένου:
Κατσάμπα Ελένη & Κονταξή Ευανθία

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς
[Γλάδστωνος 10, Πλ. Κάννιγγος](#)
106 77, Αθήνα

Γραμματεία
ibrt@ibrt.gr
Τηλ. 210 38 40 129
Φαξ. 210 38 40 803
Ώρες λειτουργίας 2μμ - 8μμ