

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία σήμερα: ρίχνοντας φως στο τρίτο κύμα ΓΣΘ θεραπειών σε παιδιά και εφήβους

Πρόεδρος: Κ. Σοφianoπούλου

Συζητήτριες: Σ. Γεωργουτσάκου & Χ. Βαρβέρη

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (ΓΣΘ) έχει περάσει από πολλαπλά κύματα εξέλιξης. Το τρίτο κύμα ΓΣΘ βρίσκεται τώρα σε εξέλιξη καθώς η θεωρία και η πρακτική εφαρμογή έχουν προχωρήσει πέρα από τη συμπεριφορική θεραπεία και την ενσωμάτωση ιδεών από τη γνωστική ψυχολογία, σε πιο σύγχρονες προσαρμογές. Το τρίτο κύμα ΓΣΘ περιλαμβάνει προσεγγίσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, τη Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία και τη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης. Το βασικό χαρακτηριστικό είναι ότι αυτές οι θεραπείες βασίζονται λιγότερο σε ένα κλασικό βιοϊατρικό μοντέλο και ασχολούνται περισσότερο με την αντιμετώπιση προβλημάτων με πιο βιωματικό τρόπο (McDonald 2016). Στην πρώτη εισήγηση γίνεται αναφορά στην εφαρμογή της Διαλεκτικής Συμπεριφορικής Θεραπείας σε εφήβους με διαταραχές πρόσληψης τροφής με έμφαση στην διαμόρφωση της διατύπωσης περίπτωσης και τη θεραπευτική παρέμβαση. Στη δεύτερη εισήγηση περιγράφεται η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης και τα επιμέρους συστατικά της ενώ στην τρίτη εισήγηση γίνεται αναφορά στην εφαρμογή τεχνικών ενσυνειδητότητας (mindfulness) σε παιδιά προσχολικής ηλικίας όπου αναλύονται οι επιμέρους τεχνικές (επίγνωση, επικέντρωση του Νου στο «Εδώ και στο Τώρα») και η θετική τους επίδραση στη συγκέντρωση, τη μείωση του στρες, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τη βελτίωση της διάθεσης. Στην τέταρτη εισήγηση περιγράφεται η θεραπεία EMDR η οποία αν και δεν ανήκει στο τρίτο κύμα της ΓΣΘ, παρόλαυτά εμφανίζει πολλά σημεία σύγκλισης και διεκδικεί δικαίως όλο και περισσότερο χώρο στον τομέα της θεραπείας τραύματος, αφού η αποτελεσματικότητά της υποστηρίζεται από όλο και περισσότερες μελέτες. Στην εισήγηση αυτή περιγράφεται το θεωρητικό υπόβαθρο, ο τρόπος εφαρμογής της στα παιδιά και τους 15 εφήβους και δίνεται ένα παράδειγμα εφαρμογής της σε παιδί με κρίσεις άγχους μετά από τραυματικό διαζύγιο των γονέων.