

ΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Κατερίνα Αγγελή^{1,2}, Γιώργος Γεροστέργιος¹, Μαρία Καπερώνη¹, Αρετή Λιόντου¹, Νίκος Πατσαρίκας¹, Αλεξάνδρα Τζώρτζη¹

¹ Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία παιδιών και εφήβων, Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

² Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Είναι ένα πρωτόκολλο 16 συνεδριών -στις οποίες περιλαμβάνονται 4 συνεδρίες με τους γονείς- που απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 6–12 ετών. Τα ενεργά συστατικά του προγράμματος είναι η ψυχοεκπαίδευση στα συναισθήματα και ειδικότερα στο άγχος, η κατανόηση των γονικών συμπεριφορών που ευνοούν το άγχος και του φαύλου κύκλου της αρνητικής ενίσχυσης, η προσωποποίηση του άγχους, το γνωσιακό συμπεριφορικό τρίγωνο, το κύμα της ανησυχίας και η συστηματική σταδιακή έκθεση, η γνωσιακή αναδόμηση, η εκπαίδευση σε δεξιότητες διαχείρισης των έντονων συναισθημάτων, η πρόληψη υποτροπής κ.ά. Πιο συγκεκριμένα, θα παρουσιαστούν ποιοτικά δεδομένα από το δεύτερο στάδιο αναθεώρησης και την εμπειρία στις ομάδες εποπτείας, βάσει παραδειγμάτων στην κλινική πράξη από συγκεκριμένα περιστατικά.