Γνωσιακές Συμπεριφοριστικές Προσεγγίσεις εστιασμένες στο Τραύμα σε ενήλικες (TF-CBT, CPT, DBT-PTSD, PE)

Θεοδώρα Αναστασίου, Μαρία Ευαγγελία Αντωνιάδου
Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ελλάδα

Οι ψυχοτραυματικές εμπειρίες αποτελούν έναν από τους συχνότερους και πιο απαιτητικούς άξονες κλινικής δουλειάς, με σημαντική επίδραση στη συναισθηματική ρύθμιση, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη συνολική λειτουργικότητα. Οι εστιασμένες στο τραύμα γνωσιακές συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις αποτελούν σήμερα θεραπείες πρώτης γραμμής για τη διαταραχή μετατραυματικού στρες, διαθέτοντας ισχυρή ερευνητική τεκμηρίωση ως προς την αποτελεσματικότητά τους στη μείωση των συμπτωμάτων PTSD, καθώς και του άγχους και της κατάθλιψης που συχνά τη συνοδεύουν.

Το παρόν εργαστήριο, με σαφή πρακτικό προσανατολισμό, στοχεύει να γεφυρώσει τη θεωρία με την κλινική εφαρμογή, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση των θεραπευτών στην εργασία με ενήλικες με ιστορικό τραύματος και προσφέροντας ένα σαφές πλαίσιο παρέμβασης. Οι συμμετέχοντες θα εξοικειωθούν με τις βασικές αρχές και τις παρεμβάσεις των σημαντικότερων προσεγγίσεων εστιασμένων στο τραύμα και θα κατανοήσουν πότε και πώς εφαρμόζεται η καθεμία.

Συγκεκριμένα, θα παρουσιαστούν η Εστιασμένη στο Τραύμα Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (TF-CBT), η Θεραπεία Γνωσιακής Επεξεργασίας (CPT), η Διαλεκτική Συμπεριφοριστική Θεραπεία για το περιπλεγμένο μετατραυματικό στρες (DBT-PTSD) και η Θεραπεία Παρατεταμένης Έκθεσης (PE). Θα δοθεί έμφαση στη δομή και τη λογική κάθε μοντέλου, σε βασικές τεχνικές όπως η γνωσιακή επεξεργασία, η αφήγηση τραύματος και η έκθεση, καθώς και σε κρίσιμους θεραπευτικούς χειρισμούς, όπως η ενίσχυση της δέσμευσης, η διαχείριση αποφυγής και η ρύθμιση έντονων συναισθημάτων.

Λέξεις-κλειδιά: τραύμα, PTSD, γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία, έκθεση, συναισθηματική ρύθμιση