Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Περιγραφή Κλινικής Περίπτωσης Άνδρα με Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας και με Πρόσφατη Διάγνωση Χρόνιου Νευροεκφυλιστικού Νοσήματος

9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών & Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών
6 - 8 Νοεμβρίου 2026, Θεσσαλονίκη

Θεραπευτής: Σοφία Δημοπούλου, Επόπτης: Φωτεινή Λέκκα

Γενικές πληροφορίες - αίτημα

- Άνδρας, 37 ετών, έγγαμος, διαμένει σε μεγάλο αστικό κέντρο
- Κάτοχος 2 μεταπτυχιακών τίτλων και διδακτορικού
- Ιδιωτικός υπάλληλος σε πολυεθνική εταιρεία με καλή οικονομική κατάσταση
- *Δραστηριότητες Ελευθέρου Χρόνου*: ανάγνωση επιστημονικών άρθρων, έξοδος με φίλους
- Πάσχει από χρόνιο νευροεκφυλιστικό νόσημα
- **Παραπομπή** από την γιατρό της ιατρικής ομάδας που τον παρακολουθεί

Κύριο αίτημα

- *«να δουλέψω το άγχος μου»*
- *«είμαι συγκεντρωτικός»*
- *«διαχείριση της νόσου»*

Ιστορικό παρούσας διαταραχής

- **«Αγχώδης τρόπος ζωής»**
- **Υψηλές απαιτήσεις**
- **Δυσκολία αναγνώρισης ερεθισμάτων που προκαλούν άγχος** (εφίδρωση σε ομαδικές δραστηριότητες)
- **Διαταραχές ύπνου** (υπνική άπνοια)
- **Δυσκολία διαχείρισης αβεβαιότητας**
- **Δυσκολίες σε κοινωνικό επίπεδο** («απολυτότητα»)
- **Δυσπιστία προς συναδέλφους**
- **Αντιμετώπιση νόσου ως κάτι «θετικό»**

Στρατηγικές αντιμετώπισης

- **Ενδελεχής προετοιμασία / έμφαση στη λεπτομέρεια** («χειρότερο σενάριο»)
- **Τελειοθηρικές συμπεριφορές**
- **Προσπάθεια ελέγχου των καταστάσεων / αίσθημα ευθύνης** («είναι ο δυνατός»)
- **Αποφυγή καταστάσεων που του προκαλούν άγχος**

Ψυχιατρικό & ιατρικό ιστορικό – νοητικές λειτουργίες, λειτουργικότητα Ι

Ψυχιατρικό ιστορικό

- Δεν αναφέρονται προβλήματα ψυχικής υγείας
- Μη χρήση ουσιών
- **Δεν αναφέρονται προηγούμενες συνεργασίες με ειδικούς ψυχικής υγείας**

Ιατρικό ιστορικό

2009 Διαγνώστηκε με στηθάγχη

2016 Νόσησε από μηνιγγίτιδα

2020 Παρουσίασε επεισόδιο κνίδωσης (αντισταμινική αγωγή)

2022 Διάγνωση χρόνιου νευροεκφυλιστικού νοσήματος στον πατέρα

2022 **Αυτοβούλως εξετάστηκε και διαγνώστηκε με την νόσο**

Ψυχιατρικό & ιατρικό ιστορικό – νοητικές λειτουργίες, λειτουργικότητα II

Νοητικές λειτουργίες

- Καλή βλεμματική επαφή
- Επιμελημένη εμφάνιση
- Εικόνα έξυπνου, κοινωνικού & συγκροτημένου ατόμου
- Σαφή και οργανωμένο λόγο
- Φιλοσοφικές ανησυχίες

Λειτουργικότητα

- Επαγγελματικές & ακαδημαϊκές επιτυχίες
- Εξαντλητικές ώρες σε θέματα εργασίας & μελέτης για τη νόσο

Ατομικό ιστορικό Ι

Σχολικά Χρόνια

- Φόβος για επιδόσεις
- Πίεση από γονείς
- Έμφαση σε απόδοση
- Περιορισμός κοινωνικής ζωής

Φοιτητικά Χρόνια

- Αίσθηση ελευθερίας & ανεμελιάς
- Σαφείς στόχοι
- Οργανωμένο πλάνο δράσης

Καθηγητές Σχολείου & Πανεπιστημίου

- Γονεϊκό ρόλο
- Ενίσχυση υπερπροσπάθειας
- Πρότυπο αυθεντίας
- Ανησυχία να μην τους απογοητεύσει

Ατομικό ιστορικό ΙΙ

Παρόν: «εργασιομανής», αντλεί ικανοποίηση μέσα από την εργασία

Ελεύθερος χρόνος: έξοδος με φίλους, ανάγνωση επιστημονικών άρθρων

Κοινωνική ζωή: σταθερές σχέσεις, τρεις καλούς φίλους και τον αδερφό του, σε σχέση τα τελευταία δυο μισή χρόνια (έγγαμος)

Σύστημα κοινωνικής υποστήριξης: σύντροφος και ο αδελφός του

Γεγονότα ζωής: διάγνωση του νευροεκφυλιστικού νοσήματος, «σοκ»

«Επανεκκίνηση» (reboot): εστίασή της προσοχής στο παρόν

Δε αναφέρονται αναπτυξιακές αποκλίσεις

Οικογενειακό ιστορικό Ι

Πατέρας (79 ετών)

- Αυστηρός
- Επικριτικός
- Συναισθηματικά απόμακρος
- Έμφαση σε έλεγχο και επιδόσεις
- Σωματική βία

Μητέρα (66 ετών)

- Μειωμένη αυτενέργεια
- Δραματική έκφραση
- Καταστροφοποίηση
- Έμφαση στη σχολική απόδοση

Γονείς

- Παρεμβατικοί
- Υποτιμούσαν ή ακύρωναν τα συναισθήματα
- «Ανοργάνωτο περιβάλλον»
- «Απουσία χαράς»

Οικογενειακό ιστορικό ΙΙ

Αδελφική Σχέση

- Δίδυμος ομοζυγωτικός
- Άριστη σχέση / ο ένας «συμπληρώνει» τον άλλο
- Έχουν καθημερινή επαφή

Συντροφική Σχέση

- Καλή επικοινωνία
- Εμπιστοσύνη
- Περιγράφεται ως μια «ομάδα»
- Διαχειρίζονται από κοινού τις δυσκολίες

Ψυχιατρικό Ιστορικό Μελών

- Η μητέρα λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή

Διάγνωση Ι

Κύρια Διάγνωση
Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας

- Υπευθυνότητα, έλεγχος, τελειοθηρία, σημασία στα λάθη
- Περιορισμός συναισθηματικού βιώματος και έκφρασης
- Αποφυγή ομαδικών δραστηριοτήτων
- Κοινωνικές δυσκολίες συνδεδεμένες με υπερβολικό συναισθηματικό έλεγχο
- Έμφαση στην επαγγελματική εξέλιξη παρά στην κοινωνική ζωή

Διάγνωση ΙΙ

Διαφοροδιάγνωση

- **Παρανοειδής Διαταραχή Προσωπικότητας**: η επιφυλακτικότητα εμφανίζεται μόνο στον εργασιακό χώρο
- **Σχιζότυπη Διαταραχή Προσωπικότητας**: αίσθηση «διαφορετικότητας», κοινωνική δυσκολία, καχυποψία, αλλά αναζητά κοινωνικές συναναστροφές και αποδοχή
- **Σχιζοειδής Διαταραχή Προσωπικότητας**: επιθυμία κοινωνικών επαφών
- **Ναρκισσιστική Διαταραχή**: τελειοθηρία, δεν υπάρχει ανάγκη θαυμασμού ή υπεροχής, η εργασιομανία οφείλεται σε ανάγκη ελέγχου και τελειοθηρίας, όχι κοινωνικής αναγνώρισης.
- **Αποφευκτική Διαταραχή**: δεν υπάρχει έντονος φόβος απόρριψης, η συναισθηματική έκφραση και η ένταξη σε κοινωνικά πλαίσια εξηγούνται από την ανάγκη για έλεγχο και καλή απόδοση

Διάγνωση ΙΙΙ

Αποτελέσματα ψυχομετρικών δοκιμασιών

- **BAI (Άγχος):** σκορ 25 → μέτριο επίπεδο άγχους
- **BDI-II (Κατάθλιψη):** σκορ 12 → ήπια καταθλιπτικά συμπτώματα
- **SCL-90:**
  - Γενικός Δείκτης Συμπτωμάτων (ΓΔΣ): 0,59 → φυσιολογικό
  - Σύνολο θετικών συμπτωμάτων (ΣΘΣ): 20
  - Δείκτης Έντασης Θετικών Συμπτωμάτων (ΔΕΘΣ): 2,65 → μέτρια ένταση
- **PBQ & YSQ-S3:** δεν υπερβαίνουν τα διαγνωστικά όρια → χωρίς σημαντικές δυσλειτουργικές πεποιθήσεις ή σχήματα.
- **PDQ-4 (Άξονας ΙΙ):** συνολικό σκορ 26 → ελάχιστη ψυχοπαθολογία
- Ψυχαναγκαστική – Καταναγκαστική & Σχιζοτυπική προσωπικότητα (s = 5)

Κάθετη διερεύνηση Ι

Σχετικά δεδομένα από παιδική ηλικία

- Συναισθηματικά ψυχρός & απορριπτικός πατέρας
- Δραματική έκφραση συναισθήματος από τη μητέρα
- Έμφαση στην επίδοση
- Απουσία οργάνωσης, θετικής έκφρασης συναισθημάτων και επιβράβευσης επιτευγμάτων
- Διενέξεις και άσκηση σωματικής βίας
- Ελλιπείς δραστηριότητες ευχάριστής
- Καθηγητές (σχολείο, πανεπιστήμιο κτλ)

Βασικές πεποιθήσεις

- Είμαι επαρκής
- Είμαι πολύ καλός (εργασία)
- Πρέπει να έχω υψηλά standard για να πάρω ικανοποίηση
- Αποφεύγω την αποτυχία «σαν ο διάολος το λιβάνι»
- Πρέπει να έχω τον έλεγχο
- Είμαι διαφορετικός κοινωνικά / είμαι κοινωνικά ανεπαρκής

Κάθετη διερεύνηση ΙΙ

Συντελεστικές πεποιθήσεις – κανόνες

- Πρέπει να προετοιμάζομαι για να πετύχω αυτό που θέλω
- Πρέπει να ασχοληθώ εμμονικά με κάτι για να το καταφέρω
- Ο απροετοίμαστος/αδιάβαστος είναι τεμπέλης, καλοπερασάκιας, ανεύθυνος
- Το να ζητήσω βοήθεια είναι ταπεινωτικό
- Είμαι αποδεκτός όταν είμαι ευχάριστος
- Σε μια συζήτηση έχω δίκιο και θα προσπαθήσω να μεταπείσω
- Οι λεπτομέρειες είναι εξαιρετικά σημαντικές

Αντισταθμιστικές συμπεριφορές – στρατηγικές

- Έλεγχος, οργάνωση, υπευθυνότητα, υψηλά κριτήρια, έμφαση στη λεπτομέρεια, τελειοθηρία
- Συναισθηματικός έλεγχος/αποφυγή έκφρασης
- Αποφυγή διαπροσωπικών σχέσεων και συμμετοχής σε ομαδικές /ψυχαγωγικές δραστηριότητες

Οριζόντια διερεύνηση

Κατάσταση 1	Κατάσταση 2	Κατάσταση 3
Ο προϊστάμενος μου αναθέτει ένα project	Δεν μπορώ να εντοπίσω ένα παράγοντα στο project	Ο προϊστάμενος δεν με ανάφερε στην παρουσίαση του project
Αυτόματη σκέψη Δεν πρέπει να τον απογοητεύσω	**Αυτόματη σκέψη** Δεν θα ζητήσω βοήθεια γιατί αυτό είναι ταπεινωτικό	**Αυτόματη σκέψη** Δεν θα του πω πως νιώθω
Προσωπικό νόημα Πρέπει να είμαι τέλειος	**Προσωπικό νόημα** Πρέπει να είμαι τέλειος	**Προσωπικό νόημα** Δείχνει ελάττωμα/αδυναμία
Συναίσθημα Άγχος	**Συναίσθημα** Άγχος	**Συναίσθημα** Θυμός, άγχος
Συμπεριφορά Ανάληψη παραπονώ ευθυνών και εργασία πάνω σε θέματα που δεν έχουν ζητηθεί	**Συμπεριφορά** Εξαντλητικές ώρες διαβάζοντας προκειμένου να το βρω μόνος μου	**Συμπεριφορά** Δεν λέω τίποτα παρά πετάω σπόντες

Χαρακτηριστικές συμπεριφορές

- Αναλαμβάνει τον **πλήρη έλεγχο** σε εργασιακά θέματα καθώς οι άλλοι είναι ανεύθυνοι και εάν δεν ασχοληθεί ο ίδιος δεν θα τα καταφέρει η ομάδα
- Δυσκολεύεται να ξεκινήσει μια συζήτηση και να εμπλακεί κοινωνικά θεωρώντας ότι γίνεται πιο «μπρουτάλ» και «απόλυτος»
- **Δυσκολία στην έκφραση του συναισθήματος** καθώς θεωρεί ότι αυτό τον καθιστά αδύναμο οπότε το αποφεύγει
- **Προετοιμάζεται υπερβολικά** εξετάζοντας κάθε πτυχή καθώς μόνο έτσι θα είναι αποτελεσματικός
- **Περιορίζει τις δραστηριότητες αναψυχής** καθώς του **στερούν χρόνο από τη μελέτη**
- Περιορίζει τις ομαδικές δραστηριότητες καθώς τον αγχώνουν

Θεραπευτικός σχεδιασμός Ι

Υπόθεση Εργασίας

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας

- Τροποποίηση πυρηνικών γνωσιακών δομών για να δρομολογηθούν αλλαγές σε επίπεδο αυτόματων σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς

Κατάλογος Προβλημάτων

- Δυσλειτουργικές πεποιθήσεις για τον εαυτό/άλλους (ανάγκη επιβεβαίωσης της επάρκειας και υποτίμηση των άλλων)
- Δυσκολία αναγνώρισης και επεξεργασίας συναισθηματικών διακυμάνσεων
- Αντισταθμιστικές στρατηγικές για διατήρηση ελέγχου & επιβεβαίωση επάρκειας
- Δυσκολίες σε κοινωνικές δεξιότητες, ιδίως στην κοινωνική προσέγγιση και την προσαρμογή σε κοινωνικές συμβάσεις
- Δυσκολία συναισθηματικής επεξεργασίας της νόσου

Θεραπευτικός σχεδιασμός ΙΙ

Θεραπευτικοί στόχοι

- Αναγνώριση συναισθημάτων, μείωση του άγχους και σωματικών συμπτωμάτων
- Σταδιακή μείωση του χρόνου ενασχόλησης με την εργασία/ Αποφυγή ανάληψης ευθυνών
- Αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου για χαλάρωση
- Έναρξη ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων
- Εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων

Θεραπευτικό πλάνο

- Καλλιέργεια σταθερής και ασφαλούς θεραπευτικής σχέσης
- Εστίαση σε βασικές πεποιθήσεις / δυσλειτουργικά σχήματα
- Παρουσίαση γνωσιακής διατύπωσης
- Φαύλος κύκλος σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών
- Συναισθηματική επεξεργασία της νόσου & των επιπτώσεών της στην καθημερινότητα
- Έμφαση στην αναθεώρηση και λειτουργική προσαρμογή των στρατηγικών με στόχο την ευελιξία και την αυτορρύθμιση

Διευκολυντικοί και επιβαρυντικοί παράγοντες για τη θεραπεία

Θετικά και αρνητικά ατομικά στοιχεία:

Υψηλό μορφωτικό επίπεδο, δέσμευση & ικανότητα αναστοχασμού ενίσχυσαν το κίνητρο για αλλαγή ενώ το χιούμορ συνέβαλε σε θετικό θεραπευτικό κλίμα. Συμμετοχή στις εργασίες για το σπίτι

Θεραπευτική σχέση:

Αρχική αρνητική στάση που σταδιακά μειώθηκε μέσω μιας αποδεκτής γνωσιακής κατανόησης των δυσκολιών, οδηγώντας σε ικανοποιητική συνεργασία. Τάση για παράταση της θεραπείας

Εμπόδια – δυσκολίες:

Παρουσιάστηκαν δυσκολίες στην τήρηση των θεραπευτικών ορίων (χρόνος προσέλευσης και αποχώρησης), οι οποίες μειώθηκαν σταδιακά κατά την πορεία της θεραπείας

Θεραπευτικές παρεμβάσεις και τεχνικές

Γνωσιακές και συμπεριφοριστικές τεχνικές

- Τεχνικές γνωσιακής διερεύνησης (κάθετη και οριζόντια)
- Χρήση ημερολογίου σκέψεων (τρίστηλο και πεντάστηλο)
- Αναγνώριση, αμφισβήτηση και τροποποίηση αυτόματων σκέψεων και δυσλειτουργικών πεποιθήσεων
- Ψυχοεκπαίδευση στο άγχος
- Παρατήρηση προτύπων σκέψης και συμπεριφοράς
- Πίτα ευθύνης
- Παιχνίδια ρόλων
- Συμπεριφορικά πειράματα
- Τεχνικές επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Γράμμα προς τον πατέρα

Πορεία της θεραπείας Ι

1η – 8η Συνεδρία

- Λήψη ιστορικού & διαμόρφωση θεραπευτικού πλαισίου
- Εξοικείωση με ΓΣΘ, τρίστηλο ημερολόγιο και φυσιολογία άγχους
- Οριζόντια και κάθετη διερεύνηση γνωσιών
- Εστίαση στο συναίσθημα και ανάλυση φαύλου κύκλου (**θεραπευτικό ορόσημο**)
- Πρόταση βιβλίου

9η – 17η Συνεδρία

- Γνωσιακά λάθη και πεντάστηλο ημερολόγιο
- Ψυχοεκπαίδευση στα σχήματα, πίτα ευθύνης, βαθμολόγηση σκέψεων
- Έναρξη μαθημάτων ping-pong (**θεραπευτικό ορόσημο**)
- Τεχνικές χαλάρωσης / απόσπασης προσοχής
- Γνωσιακή διατύπωση περίπτωσης / αναγνώριση εσωτερικού κριτή
- Εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά
- Τεχνικές κόστους–οφέλους, πλεονεκτήματα / μειονεκτήματα

Πορεία της θεραπείας ΙΙ

18η – 26η Συνεδρία

- Περιορισμός εργασίας, ενίσχυση ελεύθερου χρόνου (**θεραπευτικό ορόσημο**)
- PING-PONG
- Διαχείριση ματαίωσης, άγχους και χρήση εσωτερικού μονολόγου
- Συναισθηματική επεξεργασία της νόσου («με ταπείνωσε») και αναδόμηση σκέψεων (**θεραπευτικό ορόσημο**)

27η – 41η Συνεδρία

- Κοινωνικές δεξιότητες, χρήση AI, παιχνίδια ρόλων, παρατήρηση προτύπου
- Συμπεριφορικά πειράματα (small talk, επικοινωνία με συναδέλφους και προϊστάμενο)
- Γνωσιακή αναδόμηση, λήψη αποφάσεων και διάκριση αποφυγών

42η – 53η Συνεδρία

- Ανάθεση ευθυνών, μείωση επαγγελματικού φόρτου (**θεραπευτικό ορόσημο**)
- Βελτίωση επικοινωνίας με συναδέλφους
- Γράμμα και συζήτηση με τον πατέρα
- Δημιουργία ομάδας στο ping-pong (**θεραπευτικό ορόσημο**)
- Πλάνο πρόληψης υποτροπής

Έκβαση Ι

- **53 εβδομαδιαίες συνεδρίες** (έναρξη 29/04/2024)
- **Μείωση άγχους** σε κοινωνικό και εργασιακό επίπεδο
- **Ενσωμάτωση ευχάριστων δραστηριοτήτων** στη **καθημερινή ρουτίνα**
- Βελτιωμένες επαγγελματικές **δεξιότητες συνεργασίας** & **κατανομή ευθυνών**
- **Ενασχόληση με τη νόσο χωρίς «εμμονική» μελέτη** της βιβλιογραφίας / μεγαλύτερη **εμπιστοσύνη σε γιατρούς**
- **Εστίαση** της **προσοχής στο παρόν** δίνοντας έμφαση στην **προσωπική ικανοποίηση** και ευχαρίστηση

Έκβαση ΙΙ - Μετρήσεις

Έναρξη θεραπείας	Λήξη θεραπείας	Αναμνηστική
SCL – 90 –R Κλίμακες > 60: Καμία Κλίμακες > 70: Καμία ΓΔΣ: 0,59 ΣΘΣ: 20 | ΔΕΘΣ: 2,65	**SCL – 90 –R** Κλίμακες > 60: Καμία Κλίμακες > 70: Καμία ΓΔΣ: 0,27 ΣΘΣ: 15 | ΔΕΘΣ: 1,60	**SCL – 90 –R** Κλίμακες > 60: Καμία Κλίμακες > 70: Καμία ΓΔΣ: 0,27 | ΣΘΣ: 10 | ΔΕΘΣ: 1,50
BAI Σκορ 25 Μέτριο Άγχος	**BAI** Σκορ 15 Ήπιο άγχος	**BAI** Σκορ 5 Κανένα /πολύ ήπιο άγχος
BDI Σκορ 12 ελαφρότατη κατάθλιψη	**BDI** Σκορ 13 ήπια κατάθλιψη	**BDI** Σκορ 5 Καμία/ πολύ ήπια κατάθλιψη
PDQ4+ Ψυχαναγκαστικής–Καταναγκαστικής και Σχιζοτυπικής προσωπικότητας (5)	**PDQ-4+** Ψυχαναγκαστικής–Καταναγκαστικής και Σχιζοτυπικής προσωπικότητας (5)	**PDQ-4+** Παρανοειδούς και Σχιζότυπης προσωπικότητας (5)

Ευχαριστώ πολύ