Ομαδικό Διαδικτυακό Πρόγραμμα Γνωσιακής Θεραπείας Βασισμένης στην Ενσυνειδητότητα για την πρόληψη της Καταθλιπτικής Διάθεσης κατά την Περιγεννητική Περίοδο



Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών
Θεσσαλονίκη, 6-8 Νοεμβρίου
Σοφία Κατούδη, Μάντυ Μουζακίτη, Φωτεινή Λέκκα

Περιγεννητική περίοδος: προκλήσεις και πρόληψη υποτροπής

- **Ευαλωτότητα στην υποτροπή της κατάθλιψης**

Αυξημένος κίνδυνος επανεμφάνισης λόγω προηγούμενου ιστορικού

- **Σωματικές και βιολογικές αλλαγές**

Μεταβολές στην καθημερινότητα, στον ύπνο, στην ενέργεια και στη σωματική εμπειρία της εγκύου

- **Συνύπαρξη καταθλιπτικών και αγχωδών συμπτωμάτων**

Επιβαρυντική της συναισθηματικής δυσφορίας και της ρύθμισης του συναισθήματος.

- **Περιγεννητικές προκλήσεις**

Μετάβαση στη μητρότητα και οι αυξημένες απαιτήσεις προσαρμογής

Κλινικό πλαίσιο προσαρμογής MBCT στην περιγεννητική περίοδο

MBCT-D (*Segal, Williams & Teasdale, 2002)*

- **Ερευνητική τεκμηρίωση:** αποτελεσματικότητα στην πρόληψη της υποτροπής και τη μείωση των υπολειμματικών καταθλιπτικών συμπτωμάτων

- **Γνωσιακή ευαλωτότητα**: επανεργοποίηση καταθλιπτικών μοτίβων σε περιόδους στρες ή δυσφορίας

- **Θεραπευτικοί μηχανισμοί**: επίγνωση αυτόματων διεργασιών, διαφορετική σχέση με την εμπειρία και κατανόηση κατάθλιψης, ανάπτυξη δεξιοτήτων απόκρισης στην ευαλωτότητα

MBCT-D → MBCT-PD (Dimidjan & Goodman, 2019)

Ειδικές προσαρμογές στο MBCT-PD

•Προσαρμογή της καθημερινής εξάσκησης με σύντομες και άτυπες πρακτικές

•Αναγνώριση αυστηρών αυτοαξιολογήσεων και καλλιέργεια συμπόνιας/καλοσύνης προς εαυτό

•Ψυχοεκπαίδευση για την περιγεννητική κατάθλιψη, άγχος και ανησυχία

•Έμφαση σε πρακτικές αυτο-φροντίδας

•Αναζήτηση διαθέσιμων πηγών υποστήριξης

Ερευνητική τεκμηρίωση πρωτοκόλλου

•Σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά καταθλιπτικής υποτροπής έως και 6 μήνες μετά τον τοκετό

•Μειωμένη καταθλιπτική συμπτωματολογία στην κλίμακα μέτρησης

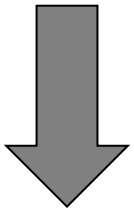
•Υψηλή αποδοχή της παρέμβασης και ικανοποίησης από τη συμμετοχή

(Dimidjan, Goodman et al.,2015, 2016)

Expecting Mindfully: Nourish Your Emotional Well-Being and Prevent Depression during Pregnancy and Postpartum (Dimidjan & Goodman, 2019)

Εγχειρίδιο αυτοβοήθειας

•Οκτώ θεματικές ενότητες με πρακτικές ενσυνειδητότητας, γνωσιακές ασκήσεις και οδηγίες προσωπικής εξάσκησης



Διαδικτυακό πλαίσιο

•Οκτώ εβδομαδιαίες δίωρες συναντήσεις

•Καθοδηγούμενες βιωματικές πρακτικές, γνωσιακές ασκήσεις, ομαδική διερεύνηση και αλληλοϋποστήριξη, υποστηρικτικό υλικό για κατ'οικον εξάσκηση

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε εγκυμονούσες και νέες μητέρες που:

•Επιθυμούν να διατηρήσουν καλή ψυχολογική κατάσταση κατά της διάρκεια της κύησης, μετά το τοκετό και στα πρώτα στάδια της μητρότητας

• Έχουν εμφανίσει κατά το παρελθόν καταθλιπτική διαταραχή

•Ανησυχούν για τις αρνητικές επιδράσεις της μελαγχολικής διάθεσης και της έντονης ανησυχίας στο γονεικό ρόλο και στην ψυχολογική κατάσταση του βρέφους

•Αναζητούν τρόπους διαχείρισης του στρες, αυτοφροντίδας και ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Στόχοι του προγράμματος

•Διατήρηση της ψυχικής ευεξίας και της συναισθηματικής ισορροπίας κατά την εγκυμοσύνη.

•Καλλιέργεια δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας για την πρόληψη της κατάθλιψης.

•Διαχείριση του στρες και ανάπτυξη μεγαλύτερης ανοχής στο άγχος.

•Αξιοποίηση των δεξιοτήτων κατά την εγκυμοσύνη, τη λοχεία, τη μετάβαση στη μητρότητα και τη μετέπειτα ζωή.

Οργάνωση και δομή του προγράμματος

- 8 εβδομαδιαίες δίωρες συναντήσεις μέσω zoom
- Προκαταρκτική συνέντευξη αξιολόγησης και συμπλήρωση ερωτηματολογίων
- Ψυχοεκπαιδευτικό και βιωματικό χαρακτήρα
- Συνδυασμός πρακτικών ενσυνειδητότητας και γνωσιακών τεχνικών
- Ηχογραφημένες πρακτικές και ψυχοεκπαιδευτικό υλικό για το σπίτι
- Έμφαση στην ενεργοποίηση υποστηρικτικού δικτύου έπειτα από κάθε συνάντηση

Συνάντηση	Κεντρικά στοιχεία μάθησης	Περιεχόμενο
1. Η ενσυνειδητότητα στην καθημερινότητα	• Η καλλιέργεια της επίγνωσης και η αναγνώριση της λειτουργίας του «αυτόματου πιλότου»	• Καλωσόρισμα, γνωριμία, κανόνες ομάδας • Άσκηση σταφίδας • Σάρωση σώματος • Ενσυνειδητότητα σε καθημερινές δραστηριότητες
2.Νους, σώμα και αναπνοή	• Η κατανόηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και σωματικών αισθήσεων	• Σάρωση του σώματος (οι δυσκολίες ως ευκαιρίες μάθησης) • Άσκηση "Ερμηνείες και Συναισθήματα'' • Παρατήρηση ευχάριστων εμπειριών στην καθημερινότητα • Πρακτική ''Αναπνοή με Ενσυνειδητότητα''

Συνάντηση	Κεντρικά στοιχεία μάθησης	Περιεχόμενο
3.Στους ρυθμούς της μητρότητας	• Η ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητα της εγκυμοσύνης και της μητρότητας • Επίγνωση των στοιχείων των δυσάρεστων εμπειριών, ως το πρώτο βήμα για μια πιο επιδέξια απόκριση	• Πρακτική σε καθιστή θέση αναπνοή, σώμα, ήχοι, σκέψεις, ανοιχτή επίγνωση • Βάδισμα ή κίνηση με ενσυνειδητότητα • Πρακτική ‘’Παύση σε 3 Βήματα για Αναπνοή’’ • Πρακτική “Συνυπάρχοντας με το μωρό”
4. Ανοίγομαι στη δυσκολία	• Καλλιέργεια μιας ανοιχτής στάσης απέναντι στη δυσκολία και την αβεβαιότητα της εγκυμοσύνης και της πρώιμης γονεϊκότητας • Αναγνώριση προειδοποιητικών σημείων κατάθλιψης και άγχους	• ‘’Αναπνοή με ενσυνειδητότητα’’ και διερεύνηση αντιδραστικότητας • Πρακτική ‘’Παύση σε 3 Βήματα για Αναπνοή’’ σε στιγμές δυσκολίας • Άνοιγμα στη δυσκολία *O.P.E.N* • Αναγνώριση αρνητικών γνωσιών που σχετίζονται με την κατάθλιψη, το άγχος κατά την εγκυμοσύνη/μητρότητα • Ψυχ/ση στα κριτήρια της κατάθλιψης, διαχωρισμός απο *baby blues*

Συνάντηση	Κεντρικά στοιχεία μάθησης	Περιεχόμενο
5. Οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα	• Ανάπτυξη διαφορετικής σχέσης με τις σκέψεις: οι σκέψεις ως παροδικά φαινόμενα του νου, και όχι απαραίτητα ως έγκυρες αλήθειες • Διερεύνηση αλληλεπίδρασης διάθεσης και ερμηνείας	• Ενσυνειδητότητα και σκέψεις • Εξάσκηση σε τρόπους απόκρισης σε δύσκολες σκέψεις: καταγραφή και διερεύνηση τους μέσω ερωτήσεων • Άσκηση ‘’διάθεση και σκέψεις’’
6.Πώς μπορώ να φροντίσω καλύτερα τον εαυτό μου	• Καλλιέργεια αυτοσυμπόνιας και φροντίδας, ακόμη και στις δύσκολες περιόδους • Αναγνώριση των προειδοποιητικών σημαδιών της κατάθλιψης και του άγχους	• Πρακτική ‘αγάπης – καλοσύνη’ • Προγραμματισμός δραστηριοτήτων που υποστηρίζουν τη φροντίδα (ευχαρίστησης-επίτευξης-σύνδεσης) • Γράμμα προς μελλοντικό εαυτό

Συνάντηση	Κεντρικά στοιχεία μάθησης	Περιεχόμενο
7. Διευρύνοντας τους κύκλους φροντίδας	• Αναγνώριση μύθων και προσδοκιών γύρω από τη μητρότητα • Αναζήτηση υποστήριξης και θέσπιση ορίων	• Μύθοι γύρω από τη μητρότητα • Πρακτική «4 Πόρτες» • Εξάσκηση στη διεκδικητική επικοινωνία, στην αναζήτηση βοήθειας και στη θέσπιση ορίων
8.Κοιτάζοντας το μέλλον	• Ενσωμάτωση των δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητα της εγκύου, με στόχο τη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας και την πρόληψη υποτροπής της κατάθλιψης	• Ανασκόπηση της εμπειρίας από την συμμετοχή στην ομάδα • Διαμόρφωση προσωπικού πλάνου • Ενθάρρυνση της συστηματικής εφαρμογής των πρακτικών ενσυνειδητότητας κατά την εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό

Από τη θεωρεία στη βιωματική εμπειρία

Ενδεικτικές ασκήσεις και εμπειρίες από την ομάδα

- Αναγνώριση αυτόματων σκέψεων και ανάπτυξη διαφορετικής σχέσης μαζί τους
- Διερεύνηση των πεποιθήσεων και προσδοκιών γύρω από τη μητρότητα
- Καλλιέργεια ενσυνείδητης παρουσίας και σύνδεσης με το μωρό

Οι σκέψεις δεν είναι γεγονότα

Αναπτύσσοντας μια διαφορετική σχέση με τις σκέψεις

«Όταν είπες ότι οι σκέψεις είναι σαν σύννεφα, οι δικές μου ήταν κολλημένες εκεί. Ήθελα να φύγουν, αλλά δεν μπορούσα. Η εικόνα με τα καραβάκια στη θάλασσα με βοήθησε περισσότερο. Εντυπωσιάστηκα όταν συνειδητοποίησα πόσο αυτόματα ακολουθώ τις σκέψεις μου και πόσο συχνά τις βιώνω σαν να συμβαίνουν πραγματικά. Η εστίαση στην αναπνοή με βοήθησε να πάρω μια απόσταση», Α., 29 ετών

«Ένιωσα βάρος στο κεφάλι, κρύα χέρια και σφίξιμο στην κοιλιά. Είχα πολλές σκέψεις, κάποιες αντικρουόμενες, που έρχονταν αυτόματα ξανά και ξανά. Ήξερα ήδη πού θα πάει ο νους μου. Παρατήρησα πόσο προσκολλημένη ήμουν στις σκέψεις μου. Ένιωσα απογοήτευση. Προσπάθησα να μη νιώθω άσχημα γι' αυτό. Υπάρχει και ένα μωρό στη κοιλιά μου...» Μ., 35 ετών

Μύθοι γύρω από τη μητρότητα

Στόχος: Η αναγνώριση πεποιθήσεων που ενδέχεται να δυσχεραίνουν την αυτοφροντίδα, την αναζήτηση υποστήριξης και ενισχύουν τις ενοχές και την αυτοκριτική

Αναγνώριση

Κοινωνικές προσδοκίες και στερεότυπα για την «καλή μητέρα»

Διάκριση

Προσωπικές αξίες έναντι μη βοηθητικών πεποιθήσεων

Διερεύνηση

Επίδραση των μύθων στα συναισθήματα, στη συμπεριφορά και στην αυτοφροντίδα

Συνειδητή επιλογή

Ποιες θέλω να κρατήσω και ποιες να επανεξετάσω

«Μια καλή μητέρα πρέπει να τα καταφέρνει όλα μόνη της»

Συνυπάρχω με το μωρό

Πρόθεση: Η καλλιέργεια της συνειδητής παρουσίας και σύνδεσης με το μωρό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Κύρια βήματα

- Απαλή τοποθέτηση των χεριών στην κοιλιά
- Επίγνωση σωματικών αισθήσεων και κινήσεων του μωρού
- Τρυφερά λόγια ή σκέψεις προς το μωρό
- Παρατήρηση σκέψεων/συναισθημάτων χωρίς κριτική

«Ένιωθα πληρότητα και ζεστασιά καθώς ακουμπούσα το χέρι μου στην κοιλιά. Κάποια στιγμή ένιωσα και το μωρό μου να κινείται και χαμογελούσα κάθε φορά που το αισθανόμουν»

«Ένιωσα συγκίνηση και χαρά. Δεν ένιωσα ιδιαίτερη κίνηση αυτή τη φορά. Ένιωσα όμως ότι είμαστε εδώ μαζί!»

Ταΐζοντας το μωρό με επίγνωση

Πρόθεση: Συνειδητή παρουσία, σύνδεση με το μωρό και αυτοσυμπονια

Επαφή

Εστίαση στην αναπνοή και στην αίσθηση του μωρού στην αγκαλιά

Επίγνωση

Παρατήρηση των σωματικών αισθήσεων, των κινήσεων και των ήχων του μωρού

Παρουσία

Επαναφορά της προσοχής στο τάισμα κάθε φορά που ο νους αποσπάται

Αποδοχή

Αναγνώριση σκέψεων/συναισθημάτων που αναδύονται, χωρίς κριτική και με καλοσύνη προς τον εαυτό

«Είμαι εδώ»
«Κάνω το καλύτερο που μπορώ αυτή τη στιγμή»
«Μπορώ να φροντίζω το μωρό μου και ταυτόχρονα να θυμάμαι κι εμένα»

Τι ανέφεραν οι συμμετέχουσες κατά την ολοκλήρωση του προγράμματος

Αίσθημα ασφάλειας και συναισθηματικής υποστήριξης

«Ένιωσα ασφάλεια να μοιραστώ τις σκέψεις και τις ανησυχίες μου»

Κοινές εμπειρίες και ανησυχίες για την εγκυμοσύνη

«Ήταν ανακουφιστικό να ακούω ότι και άλλες μαμάδες έχουν παρόμοιες ανησυχίες. Δεν είμαι μόνη σε αυτό»

Αυτοσυμπόνια και ενσωμάτωση πρακτικών

«Έμαθα να είμαι λιγότερο αυστηρή με τον εαυτό μου»

«Κράτησα μικρές πρακτικές που μπορώ να χρησιμοποιώ στην καθημερινότητά μου»

Επιθυμία συνέχισης

Επιθυμία για περισσότερες συναντήσεις και δημιουργία ομάδας επικοινωνίας με πρωτοβουλία των συμμετεχουσών

Η συμβολή του διαδικτυακού πλαισίου στην περιγεννητική φροντίδα

- Δυνατότητα συμμετοχής εγκύων με γεωγραφικούς, πρακτικούς ιατρικούς περιορισμούς
- Συμμετοχή από τον προσωπικό τους χώρο, προσαρμοσμένη στις ιδιαίτερες συνθήκες της εγκυμοσύνης
- Δημιουργία υποστηρικτικής σχέσης παρά τη φυσική απόσταση
- Δημιουργία ομάδας επικοινωνίας με πρωτοβουλία των συμμετεχουσών μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος

Προκλήσεις και μελλοντικές κατευθύνσεις

- Η ενσωμάτωση των πρακτικών στην καθημερινότητα της μητέρας
- Ευελιξίας και προσαρμογή των βιωματικών ασκήσεων στις σωματικές ανάγκες κάθε εγκύου
- Διερεύνηση διατήρησης δεξιοτήτων και ανάγκης επιπλέον υποστήριξης
- Οι συμμετέχουσες εξέφρασαν ανάγκη για περισσότερες συναντήσεις
- Μία μόνο εφαρμογή, χωρίς συστηματικά δεδομένα αξιολόγησης

Βιβλιογραφία

Dimidjian, S., Goodman, S. H., Felder, J. N., Gallop, R., Brown, A. P., & Beck, A. (2015). An open trial of mindfulness-based cognitive therapy for the prevention of perinatal depressive relapse/recurrence. Archives of Women's Mental Health, 18(1), 85–94.

Dimidjian, S., Goodman, S. H., Felder, J. N., Gallop, R., Brown, A. P., & Beck, A. (2016). Staying well during pregnancy and the postpartum: A pilot randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for the prevention of depressive relapse/recurrence. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84(2), 134–145.

Segal ZV, Kennedy S, Gemar M, Hood K, Pedersen R, Buis T. Cognitive reactivity to sad mood provocation and the prediction of depressive relapse. Archives of General Psychiatry. 2006;63(7):749–755.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

Teasdale JD, Moore RG, Hayhurst H, Pope M, Williams S, Segal ZV. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2002;70(2):275–287

van der Velden AM, Kuyken W, Wattar U, Crane C, Pallesen KJ, Dahlgaard J, Piet J. A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. Clin Psychol Rev. 2015;37:26–39. doi: 10.1016/j.cpr.2015.02.001.

Verhelst, P., Sels, L., Lemmens, G. *et al.* The role of emotion regulation in perinatal depression and anxiety: a systematic review. *BMC Psychol* **12**, 529 (2024). https://doi.org/10.1186/s40359-024-02033-9