Η αποτελεσματικότητα της γνωσιακής θεραπείας βασισμένης στη δικανική μέθοδο (trial based cognitive therapy - TBCT): ανασκόπηση της ερευνητικής βιβλιογραφίας

Μυρτώ Λεμονούδη, Ραφαέλλα Σαρτζετάκη
Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών, Ελλάδα

Η Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Δικανική μέθοδο (Trial Based Cognitive Therapy - TBCT) αποτελεί μία σύγχρονη γνωσιακή-συμπεριφορική προσέγγιση που στοχεύει στην τροποποίηση δυσλειτουργικών πυρηνικών πεποιθήσεων μέσω μιας βιωματικής θεραπευτικής διαδικασίας που βασίζεται στη μεταφορά της «δικαστικής διερεύνησης» των σκέψεων. Η μέθοδος δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην αναδόμηση βαθύτερων γνωσιακών σχημάτων που σχετίζονται με την αυτοαξία, την ευαλωτότητα και τις διαπροσωπικές προσδοκίες. Η ανασκόπηση εστιάζει κυρίως σε τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές, συγκριτικές μελέτες και συστηματικές ανασκοπήσεις που έχουν διερευνήσει την εφαρμογή της παρέμβασης σε καταθλιπτικές διαταραχές, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχή μετατραυματικού στρες και ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η TBCT μπορεί να συμβάλει σε σημαντική μείωση της συμπτωματολογίας και σε βελτίωση της λειτουργικότητας των θεραπευόμενων. Επιπλέον, η εστίαση της προσέγγισης στην αναδόμηση πυρηνικών πεποιθήσεων φαίνεται να διευκολύνει βαθύτερες γνωσιακές αλλαγές και να ενισχύει τη θεραπευτική εμπλοκή των θεραπευόμενων, γεγονός που αναδεικνύει την ιδιαίτερη κλινική της χρησιμότητα σε περιπτώσεις όπου κυριαρχούν παγιωμένα και δυσλειτουργικά σχήματα αυτοαξιολόγησης και διαπροσωπικής ερμηνείας, όπως στις διαταραχές προσωπικότητας. Η παρούσα παρουσίαση θα συζητήσει τα κύρια ερευνητικά δεδομένα καθώς και τις προοπτικές μελλοντικής έρευνας και κλινικής εφαρμογής της προσέγγισης.