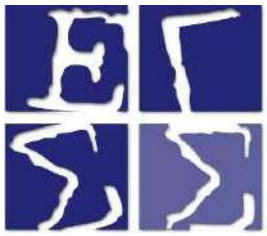
Γνωσιακή Θεραπεία Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα για τον χρόνιο πόνο: Προκαταρκτικά ευρήματα από την πρώτη εφαρμογή του πρωτοκόλλου στην Ελλάδα



Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς



Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

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

Αφροδίτη Μηλοβιανού, Φωτεινή Λέκκα

Γενικές πληροφορίες & αίτημα δείγματος

- Χαρακτηριστικά δείγματος
  - 5 συμμετέχοντες, 4 γυναίκες και 1 άνδρας, 40-60 ετών
  - Διαφορετικές παθήσεις:
    - Αυχεναλγία
    - Σ.Ε.Ε. και ινομυαλγία
    - Χρόνια τενοντίτιδα
    - Αναπηρία και νευροπαθητικός πόνος
    - Διάχυτοι πόνοι και κόπωση
- Αρχικό αίτημα
  - Μείωση πόνου
  - Μετά την συνάντηση προσανατολισμού: αλλαγή σχέσης με τον πόνο

Επιλογή παρέμβασης

- Χρόνιος πόνος ως κλινικό ζήτημα
  - ~ 20% του πληθυσμού
  - Υψηλές ψυχολογικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις
  - Συχνά ανεπαρκής αντιμετώπιση (αγωγή, φυσικοθεραπεία)
  - Μεγάλο ποσοστό χωρίς ψυχολογική υποστήριξη

- Γιατί Mindfulness-based Cognitive Therapy for Chronic Pain (MBCT-CP);
  - Πρώτο πρόγραμμα που συνδυάζει ενσυνειδητότητα και γνωσιακή θεραπεία ειδικά για χρόνιο πόνο
  - Σύμφωνο με το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο της υγείας
  - Θεραπευτική δράση ομάδας
  - Ανεπαρκώς μελετημένο διεθνώς

Επιλογή παρέμβασης

- Γιατί διαδικτυακή παρέμβαση;
  - Παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας αποτελεσματικές και εφαρμόσιμες διαδικτυακά (όσο το δια ζώσης MBCT)
  - Περισσότερο προσβάσιμο:
    - άρση γεωγραφικών και κινητικών εμποδίων
    - άνεση και φροντίδα (π.χ. αναπηρία, αλλαγή καθετήρα, έξαρση)
    - αυξημένη συμμετοχή

Τεκμηρίωση αποτελεσματικότητας

- Παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας για χρόνιο πόνο (MBI)
  - Μείωση έντασης πόνου & παρεμβολής στην καθημερινότητα
  - Βελτίωση διάθεσης, ύπνου, κοινωνικής λειτουργικότητας
  - Αύξηση αποδοχής πόνου & αυτοαποτελεσματικότητας
  - Μείωση καταστροφολογίας
  - Ευρήματα μείωση χρήσης οπιοειδών

- Ειδικά για MBCT-CP
  - Μείωση καταστροφολογίας, αύξηση αποδοχής πόνου
  - Αλλαγή της σχέσης με τον πόνο: από πάλη σε συνύπαρξη

Τεκμηρίωση αποτελεσματικότητας

- Βιβλιογραφικό κενό για το MBCT-CP
  - Περιορισμένος αριθμός RCT
  - Απουσία πολιτισμικών προσαρμογών και σταθμισμένων εργαλείων στα ελληνικά
  - Καμία εφαρμογή στην Ελλάδα έως το 2026
  - Τα στοιχεία ΓΣΘ το διαφοροποιούν από άλλες MBIs και απαιτείται περαιτέρω έρευνα

Σχεδιασμός παρέμβασης

- Διττός στόχος
  - Αλλαγή δυσλειτουργικών μοτίβων σκέψης (καταστροφολογία, αρνητικές πεποιθήσεις για τον πόνο)
  - Αλλαγή της σχέσης με τον πόνο: από την πάλη στην αποδοχή
  - Απευθύνεται σε ευρύτερο φάσμα παραγόντων που σχετίζονται με τον χρόνιο πόνο

- Πλάνο
  - Ομαδικό διαδικτυακό πρόγραμμα MBCT-CP (Day, 2017), προσαρμογή του MBCT στον χρόνιο πόνο:
  - 8 δίωρες εβδομαδιαίες διαδικτυακές συναντήσεις + 1 τετράωρη συνάντηση
  - Πρακτικές ενσυνειδητότητας και γνωσιακές τεχνικές

Σχεδιασμός παρέμβασης

- Προσαρμογή γλωσσικά, πολιτισμικά, σύμφωνα με τα νοσήματα
  - μετάφραση υλικού
  - επιλογή σταθμισμένων ερωτηματολογίων
  - επιλογή λέξεων/προτάσεων κατάλληλων για ελληνικό κοινό
  - δομή και διάρκεια για ελληνικό κοινό
  - συμπεριληπτικές οδηγίες σύμφωνα με νοσήματα
- Αξιολόγηση παρέμβασης
  - τριγωνοποίηση μεθόδων συλλογής δεδομένων:
    - Brief Pain Inventory (BPI): έναρξη, λήξη και αναμνηστική
    - Ημερολόγια αυτοπαρατήρησης
    - Κλινικές σημειώσεις
    - Ημιδομημένη συνέντευξη στη λήξη
  - ποιοτική ανάλυση: Framework Analysis

Διευκολυντικοί και επιβαρυντικοί παράγοντες

- Θετικά στοιχεία
  - κίνητρο για αντιμετώπιση ψυχολογικών παραγόντων
  - ανάγκη για κατανόηση και σύνδεση
- Θεραπευτική σχέση
  - θεραπευτική δράση ομάδας
  - θεραπευτική συμμαχία
- Εμπόδια – δυσκολίες συμμετοχής
  - επιπλοκές- έξαρση νοσημάτων
  - σύνδεση στο διαδίκτυο, γραπτή επικοινωνία (chat)
- Περιορισμοί
  - Μικρό δείγμα (n=5)
  - Έλλειψη ομάδας ελέγχου

Πορεία & τεχνικές Ι

Συνάντηση	Θέμα	Τεχνικές
1	Απομάκρυνση από αυτόματες συνήθειες πόνου	Ψυχοεκπαίδευση για τον πόνο Ενσυνείδητο φαγητό Σάρωση σώματος Συνειδητή παύση
2	Αντιμετωπίζοντας την πρόκληση	Σάρωση σώματος Μοντέλο ABC, Θερμόμετρο στρες-πόνου, «καυτές» σκέψεις Ημερολόγιο ευχάριστων εμπειριών Επίγνωση αναπνοής & Συνειδητή παύση
3	Η αναπνοή ως άγκυρα	Ενσυνείδητη όραση/ακοή Επίγνωση αναπνοής και σώματος & Σ. παύση Ημερολόγιο στρεσογόνων εμπειριών
4	Μαθαίνοντας να μένουμε παρόντες	Επίγνωση ήχων και σκέψεων Γνωσιακές στρεβλώσεις Σ. παύση για τη δυσκολία Ενσυνείδητη κίνηση & βάδιση
Ημέρα πρακτικής		

Πορεία & τεχνικές II

Συνάντηση	Θέμα	Τεχνικές
5	Ενεργή αποδοχή	Μένοντας με τη σιωπή Σ. παύση με αποδοχή δυσκολίας Αυτόματες σκέψεις & πυρηνικές πεποιθήσεις
6	Βλέποντας τις σκέψεις απλά ως σκέψεις	Διαχείριση «καυτών» σκέψεων με σ. παύση, παρατήρηση, ονοματοδοσία, αναγνώριση στρεβλώσεων Μένοντας με τη δυσκολία & Σ. παύση Αποφυγή υποτροπής: επίγνωση προειδοποιητικών σημαδιών (θερμότερο στρες-πόνου) Πλάνο διατήρησης ενσυνειδητότητας
7	Φροντίζοντας τον εαυτό μου	Μένοντας με τη δυσκολία & Σ. παύση Συνέχεια πλάνου Αυτοφροντίδα για υποτροπή: παύση και συμπεριφορική ενεργοποίηση
8	Αξιοποιώντας τη δύναμη του νου	Σάρωση σώματος Σακίδιο ενσυνειδητότητας & υπενθυμίσεις για ενεργοποίηση Γιατί το κάνω αυτό;

Παρατηρήσεις

- Ψυχοεκπαίδευση σχετικά με τον πόνο: περ. ασφάλεια, λιγότερη επίκριση
- Ενσυνειδητότητα: προετοιμασία για την επαφή με τις σκέψεις και για εποικοδομητικές αποκρίσεις/συμπεριφορές
- Συνειδητή παύση: η ραχοκοκαλιά του προγράμματος
- Εξοικείωση με τη δυσκολία σταδιακά αλλάζει τη στάση προς τον πόνο
- Εξοικείωση με στρεβλώσεις, αυτόματες σκέψεις και πεποιθήσεις πιο εντατική σε σχέση με το MBCT

Έκβαση

- Κλινική εικόνα αλλαγής
  - Μείωση έντασης πόνου (BPI) και στην αναμνηστική (1 μήνα μετά)
  - Μείωση παρεμβολής πόνου και στις 7 διαστάσεις BPI και στην αναμνηστική μέτρηση:
    - Ύπνος, απόλαυση ζωής, διάθεση
    - Γενική δραστηριότητα, εργασία, σχέσεις, περπάτημα
  - Εκούσια μείωση ήπιων οπιοειδών & διακοπή ισχυρού για τη μοναδική συμμετέχουσα που λάμβανε τέτοια αγωγή ($3^{η}$ προς $4^{η}$ συνάντηση, διατηρήθηκε στο follow-up)

Παράγοντες αλλαγής

- Τι συνέβαλε στην αλλαγή;
  - Αποδοχή του πόνου: αλλαγή της σχέσης από πάλη σε συνύπαρξη
  - Αποεστίαση από το περιεχόμενο σκέψεων για τον πόνο
  - Μείωση καταστροφολογίας
  - Αλλαγή πεποιθήσεων ελέγχου του πόνου
  - Αυτοαποτελεσματικότητα
  - Αυτοσυμπόνια & φροντίδα
  - Ομαδικό πλαίσιο: κοινό ανθρώπινο βίωμα, το μέσο για την αλλαγή

Συμπεράσματα & επόμενα βήματα

- Συμπεράσματα
  - Το MBCT-CP εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα με ενθαρρυντικά αποτελέσματα
  - Αξιοποίηση ομαδικών παρεμβάσεων συμπληρωματικά στον χρόνιο πόνο
- Επόμενα βήματα
  - Έλεγχος διατήρησης αποτελεσμάτων
  - Έρευνα με μεγαλύτερο δείγμα, με ομάδα ελέγχου
  - Έλεγχος προσαρμογής στον πληθυσμό
  - Στάθμιση σχετικών ψυχομετρικών εργαλείων