Γνωσιακές – Συμπεριφοριστικές και Τρίτου Κύματος Παρεμβάσεις στη Διαχείριση Χρόνιων Νοσημάτων

Προεδρείο: Φωτεινή Λέκκα

Συζητήτριες: Αναστασία Σοφιανοπούλου & Αγγελική Παναγιωτοπούλου

Τα χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, τα αυτοάνοσα και τα μεταβολικά νοσήματα, καθώς και οι αναπηρίες που συνδέονται με χρόνιο πόνο, έχουν πολυεπίπεδες συνέπειες για το άτομο. Οι συνέπειες αυτές περιλαμβάνουν αυξημένα επίπεδα άγχους και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, αλλά και σημαντική επιβάρυνση της εργασιακής, κοινωνικής και οικογενειακής λειτουργικότητας, της ποιότητας ζωής και ασφάλειας για το μέλλον. Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία, ενισχυμένη με στοιχεία από τις προσεγγίσεις του τρίτου κύματος, μπορεί να συμβάλει στην προσαρμογή στη νόσο και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Το συμπόσιο παρουσιάζει τέσσερις μελέτες περίπτωσης που αναδεικνύουν την εφαρμογή γνωσιακών-συμπεριφοριστικών παρεμβάσεων σε άτομα με χρόνια νοσήματα, με έμφαση στη διαχείριση του άγχους, της απώλειας ελέγχου και της συναισθηματικής δυσφορίας. Η πρώτη περίπτωση αφορά άνδρα 37 ετών με Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας και νευροεκφυλιστικό νόσημα, όπου η θεραπεία επικεντρώθηκε στα σχήματα τελειοθηρίας και υπερβολικού ελέγχου, στη συναισθηματική επίγνωση και στη διαχείριση του άγχους. Η δεύτερη περίπτωση αφορά γυναίκα 35 ετών με Διαταραχή Πανικού και Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας. Παρουσιάζεται η προσαρμογή της θεραπευτικής προσέγγισης λόγω ιστορικού μυοκαρδιοπάθειας Takotsubo και η εστίαση στα δυσλειτουργικά πρότυπα τελειοθηρίας, υπευθυνότητας, ελέγχου και δυσκολίας ανοχής του λάθους. Η τρίτη περίπτωση παρουσιάζει την εφαρμογή της Γνωσιακής Θεραπείας Βασισμένης στην Ενσυνειδητότητα για τον Χρόνιο Πόνο (MBCT-CP) σε γυναίκα 44 ετών με κινητική και ακουστική αναπηρία και χρόνιο νευροπαθητικό πόνο, αναδεικνύοντας βελτίωση στη λειτουργικότητα και στην αυτοδιαχείριση του πόνου, καθώς και μείωση της χρήσης οπιοειδών αναλγητικών. Η τέταρτη περίπτωση αφορά γυναίκα 53 ετών με αυτοάνοση βαρηκοΐα και Διαταραχή Προσαρμογής με άγχος και καταθλιπτική διάθεση, στην οποία εφαρμόστηκαν γνωσιακές τεχνικές, στοιχεία Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης (ACT) και παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας. Οι παρουσιάσεις αναδεικνύουν τη σημασία των εξατομικευμένων γνωσιακών παρεμβάσεων και τον ρόλο της αποδοχής, της ενσυνειδητότητας και της ψυχολογικής ευελιξίας στην προσαρμογή στις προκλήσεις των χρόνιων νοσημάτων, υπογραμμίζοντας την αξία της ψυχολογικής διάστασης στη συνολική φροντίδα των ασθενών.