Ομαδική εφαρμογή της Γνωσιακής Θεραπείας Προσανατολισμένης στην Ψυχική Ανάκαμψη (Recovery-Oriented Cognitive Therapy, CT-R) σε άτομα που αντιμετωπίζουν σχιζοφρένεια

Μια πιλοτική παρέμβαση σε Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση

Αργύρης Τζιμπιμπάκης[1,2], Ιωάννης Χρυσόπουλος[2,3]

[1]: Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση «Ξένιος Ζευς»
[2]: Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών (ΕΓΣΣ)
[3]: Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ)

Τα στοιχεία των συμμετεχόντων έχουν ανωνυμοποιηθεί και τροποποιηθεί

9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών & Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών
6 - 8 Νοεμβρίου 2026, Θεσσαλονίκη
Ελληνική Εταιρία Γνωσιακής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας
Με διεθνή συμμετοχή

Η πορεία της ανακοίνωσης

1

Θεωρία CT-R

Από τον δυσλειτουργικό στον προσαρμοστικό τρόπο λειτουργίας

2

Ομαδική CT-R

Η ομάδα ως μέσο και ως στόχος της θεραπείας

3

Πιλοτική εφαρμογή

Μια ομάδα σε ΜΕΠΨ, σχεδιασμένη πάνω στη θεωρία

4

Συμπεράσματα

Τι μάθαμε για την εφαρμογή σε μεγαλύτερο δείγμα

Συνέχεια των ανακοινώσεων για την CT-R στα Πανελλήνια Συνέδρια Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών: 2019 · 2022 · 2024 → 2026: το ομαδικό πλαίσιο

Ο πιλότος έγινε για να μάθουμε: πώς στήνεται μια ομάδα CT-R, πριν την εφαρμόσουμε σε μεγαλύτερο δείγμα.

Τουρκοχωρίτη κ.ά., 2019 · Γραμματικάκη & Χρυσόπουλος, 2022 · Αντωνίου & Χρυσόπουλος, 2024

Τι είναι η CT-R

Προέλευση

Προέκταση της ΓΣΘ για την ψύχωση, σχεδιασμένη αρχικά για την αρνητική συμπτωματολογία στη σχιζοφρένεια

Στόχος

Μετάβαση από τον δυσλειτουργικό στον προσαρμοστικό τρόπο λειτουργίας

Έμφαση

Οι φιλοδοξίες του ατόμου και οι θετικές πεποιθήσεις για ικανότητα, έλεγχο και ελπίδα

- **Ηττοπαθείς πεποιθήσεις και χαμηλές προσδοκίες (για επιτυχία, ευχαρίστηση, αποδοχή) κρατούν το άτομο στον δυσλειτουργικό τρόπο λειτουργίας**
- **Εμπειρίες σύνδεσης, ικανότητας και νοήματος ενεργοποιούν και ισχυροποιούν τις πεποιθήσεις του προσαρμοστικού τρόπου**

Beck, Grant, Inverso, Brinen & Perivoliotis, 2021

Τα πέντε στάδια και ο Χάρτης Ανάκαμψης

1. **Πρόσβαση**
2. **Ενεργοποίηση**
3. **Ανάπτυξη**
4. **Υλοποίηση**
5. **Ισχυροποίηση**

Πρόσβαση & Ενεργοποίηση

Ενδιαφέροντα, τρόποι έναρξης, πεποιθήσεις προσαρμοστικού τρόπου

Φιλοδοξίες

Στόχοι και νόημα επίτευξης στόχου

Προκλήσεις

Τρέχουσες συμπεριφορές και σχετιζόμενες πεποιθήσεις

Δράση & Ενδυνάμωση

Τρέχουσες στρατηγικές και παρεμβάσεις

Χάρτης Ανάκαμψης, Διάγραμμα Φιλοδοξίας και Βημάτων: Beck et al., 2021 · ελληνική διαμόρφωση Αντωνίου & Χρυσόπουλου, 2024 (ΕΓΣΣ)

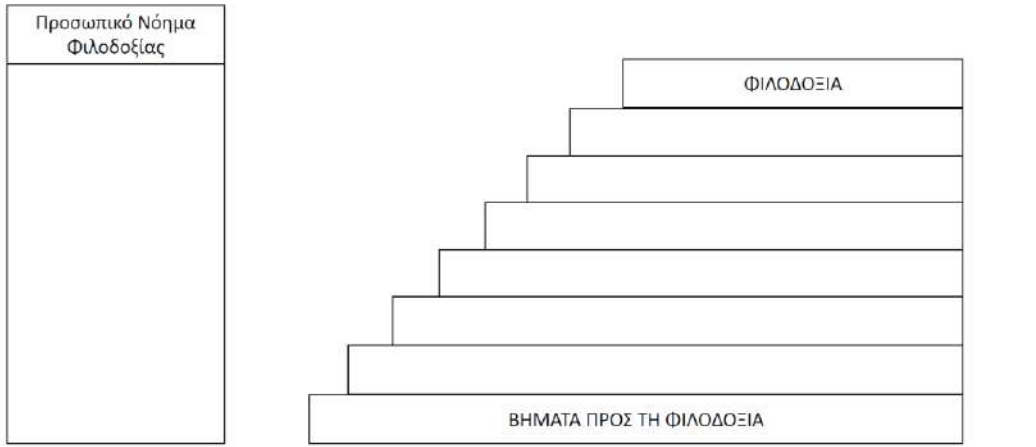
Τα εργαλεία της CT-R

Όνομα: .....

Χάρτης Ανάκαμψης (Recovery Map)	
ΠΡΟΣΒΑΣΗ & ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ	
Ενδιαφέροντα/Τρόποι έναρξης δραστηριότητας: •	**Πεποιθήσεις προσαρμοστικού τρόπου λειτουργίας:** •
ΦΙΛΟΔΟΞΙΕΣ	
Στόχοι/Φιλοδοξίες: •	**Νόημα επίτευξης στόχου:** •
ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ	
Τρέχουσες συμπεριφορές/Προκλήσεις: •	**Πεποιθήσεις συνδεόμενες με τις προκλήσεις:** •
ΔΡΑΣΗ & ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	
Τρέχουσες στρατηγικές και παρεμβάσεις: •	**Πεποιθήσεις / Φιλοδοξίες / Νοηματοδοτήσεις / Προκλήσεις - Στόχοι:** •

Από Beck AT, Grant P, Inverso E, Brinen AP, & Perivoliotis D (2021). Recovery-Oriented Cognitive Therapy for Serious Mental Health Conditions. NY: Guilford Press. Διαμόρφωση στα ελληνικά: Αντωνίου, Α. & Χρυσόπουλος, Ι. (2024) για Σεμινάριο Αντιμετώπιση σοβαρών Ψυχικών παθήσεων: CBTp & CT-R: Αθήνα: ΕΓΣΣ

Διάγραμμα Φιλοδοξίας και Βημάτων



© 2020 Beck Institute Center for Recovery – Oriented Cognitive Therapy. Διαμόρφωση στα ελληνικά: Χρυσόπουλος, Ι. (2024) για Σεμινάριο Αντιμετώπιση σοβαρών Ψυχικών παθήσεων: CBTp & CT-R: Αθήνα: ΕΓΣΣ

Χάρτης Ανάκαμψης, Διάγραμμα Φιλοδοξίας και Βημάτων: Beck et al., 2021 · ελληνική διαμόρφωση Αντωνίου & Χρυσόπουλου, 2024 (ΕΓΣΣ)

Από την ατομική στην ομαδική CT-R

Ομάδα CBTp

Ομοιογένεια στα κλινικά χαρακτηριστικά και στο κίνητρο· **ετερογένεια** στα ατομικά χαρακτηριστικά

Κοινωνικοθεραπευτικές ομάδες για: έλεγχο της συμπτωματολογίας, νέες δεξιότητες, προσωπική ανάπτυξη και ποιότητα ζωής

Αρχές: συνεργατικός εμπειρισμός, μοντέλο στρες–ευαλωτότητας, φυσιολογικοποίηση και μοντέλο του συνεχούς, ψυχοεκπαίδευση

Ομάδα CT-R

Εφαρμόζεται σε κάθε δραστηριότητα του πλαισίου, με τη λογική του Clubhouse

Από όλο το προσωπικό: δραστηριότητες προσαρμοστικού τρόπου, καθοδηγούμενη ανακάλυψη, Χάρτης Ανάκαμψης

Μειώνει τον αυτοστιγματισμό: «δεν είμαι ο μόνος»· ευκαιρίες να φανούν τα δυνατά στοιχεία

Αλλάζει την κουλτούρα του πλαισίου: ορολογία, δυνατά στοιχεία, αρχές της ανάκαμψης

Γιατί ομάδα; Η σύνδεση, το ανήκειν και ο κοινός σκοπός, κοινωνικοί προσδιοριστές της ψυχικής ανθεκτικότητας, είναι μέσα και στόχοι της θεραπείας. Απαντά και στο συχνό πρόβλημα των ομάδων: τα μέλη δεν βλέπουν τη σχέση του περιεχομένου με τη ζωή έξω από την ομάδα.

Πηγή: Beck et al., 2021 · Inverso & Lewis-Hatheway, 2021 · Χρυσόπουλος, 2024, Σεμινάριο CBTp & CT-R, ΕΓΣΣ

Οι πέντε φάσεις της ομαδικής CT-R

1. Ενεργοποίηση	Δραστηριότητες που ενεργοποιούν όλους (μουσική, παιχνίδι)· σύνδεση, ταυτότητα και αποστολή της ομάδας	**Παράδειγμα:** *Ταινία*
2. Ανάπτυξη	Οι φιλοδοξίες μοιράζονται· αναδεικνύονται τα κοινά νοήματα που ενώνουν τα μέλη	**Παράδειγμα:** *Κοινός Χάρτης*
3. Υλοποίηση	Βήματα προς τις φιλοδοξίες: δοκιμή μαζί στην ομάδα, σχέδιο δράσης για την εβδομάδα	**Παράδειγμα:** *Ατομικά βήματα*
4. Προκλήσεις	Επίλυση προβλημάτων όταν προκύπτουν, στο πλαίσιο των φιλοδοξιών· παιχνίδι ρόλων	**Παράδειγμα:** *Κανόνες, αποχώρηση*
5. Ισχυροποίηση	Καθοδηγούμενη ανακάλυψη από όλη την ομάδα: «Τι λέει για σένα και για εμάς που το καταφέραμε;»	**Παράδειγμα:** *Λόγια μελών*

Πηγή: Inverso & Lewis-Hatheway, 2021 · Morales Vigil, Grant & Inverso, 2021 (Beck Institute)

Πιλοτική εφαρμογή: η ομάδα της ΜΕΠΨ

Κριτήρια επιλογής

- Διάγνωση Σχιζοφρένεια (F20)
- Παρόμοιο ηλικιακό εύρος (18-25)
- Ολοκλήρωση 6-μηνου πρωτοκόλλου παρέμβασης με φαρμακοθεραπεία, ψυχοθεραπεία και νοητική ενδυνάμωση

Γιατί πιλότος: για να μάθουμε πώς στήνεται μια ομάδα CT-R, πριν από την εφαρμογή σε μεγαλύτερο δείγμα.

3 → 2 Άτομα (ξεκίνησαν → ολοκλήρωσαν)

20 × 2 ώρες Εβδομαδιαίες συνεδρίες
Κλειστή ομάδα

6 μήνες Διάρκεια

Η ομάδα σχεδιάστηκε πάνω στη CT-R

1. Τα εργαλεία της CT-R ως πρώτη κοινή δραστηριότητα	2. Εργαλειοποίηση άλλων κοινών δραστηριοτήτων	3. Από την ομάδα στη ζωή
Φυσική συνέχεια της ατομικής θεραπείας: ο Χάρτης συμπληρώνεται μαζί, για να δέσει η ομάδα και να βρεθούν κοινές δραστηριότητες πρόσβασης στον προσαρμοστικό τρόπο.	Η ταινία: μοίρασμα κοινής δραστηριότητας και καθοδηγούμενη ανακάλυψη από τη CT-R, μαζί με επεξεργασία περιεχομένου εμπνευσμένη από τη CBTp.	Το Διάγραμμα Φιλοδοξίας και Βημάτων μεταφέρει τα κοινά νοήματα σε ατομικά βήματα έξω από την ομάδα.

Σε κάθε βήμα, ισχυροποίηση από την ομάδα: *«Τι λέει για εμάς που το καταφέραμε;»*

Οι κανόνες της ομάδας, με τα λόγια των μελών

1 Δεν υπάρχει «αρχηγός» - είμαστε ισότιμοι

2 Βοηθάμε ο ένας τον άλλο

3 Χωρίς κριτική

4 Έγκαιρη προσέλευση: όλοι εδώ για να ξεκινήσουμε

5 Τα της ομάδας, στην ομάδα. Επίλυση δυσκολιών μεταξύ μας και άμεσα, με στόχο την ισορροπία όλων μας

6 Μοιράζομαι όταν είμαι έτοιμος και δεν πιέζουμε

7 Σε περίπτωση κινδύνου, σπάμε το απόρρητο

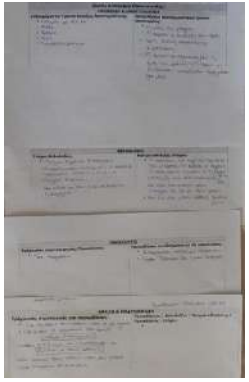
8 Κάνουμε αυτά που γουστάρουμε και μας γεμίζουν - επιβάλλεται!

9 Είμαστε ξεκάθαροι

Ο ομαδικός Χάρτης Ανάκαμψης







Κοινός χάρτης ανάκαμψης

Νιώθουμε ζωντανοί · Αίσθηση ολοκλήρωσης (κάλυψη αναγκών, εσωτερική γαλήνη) · Σύνδεση με τους άλλους · Να μπορώ να καταφέρνω πράγματα

Κοινό νόημα

Διεύρυνση οριζόντων · Αίσθημα ανεξαρτησίας και ζωντάνιας · Εξερεύνηση και περιέργεια · Ατομική ολοκλήρωση · Σύνδεση με ανθρώπους, εξωστρέφεια

Από τη δραστηριότητα στο εργαλείο: η ταινία Zodiac (2007)

1

Πρόταση: ο καθένας προτείνει ταινία και εξηγεί γιατί είναι σημαντική και τι νόημα του δίνει

2

Κοινή απόφαση: συζήτηση και επιλογή μιας κοινώς αποδεκτής ταινίας

3

Προβολή σε 2 συναντήσεις, με προετοιμασία και μοιρασμένους ρόλους (snacks, αναψυκτικά, η ταινία)

4

Συζήτηση μετά: ψυχική ασθένεια, στίγμα, αρνητικές πεποιθήσεις

Η ταινία ως εργαλείο CT-R: πρόσβαση (την επέλεξαν τα ίδια τα μέλη) · σύνδεση · ικανότητα · προσφορά · ενέργεια

Καθοδηγούμενη ανακάλυψη μέσα από την ταινία

Ψυχασθένεια και «ψυχασθενής»: τι σημαίνουν οι έννοιες και τι λένε για μένα; →

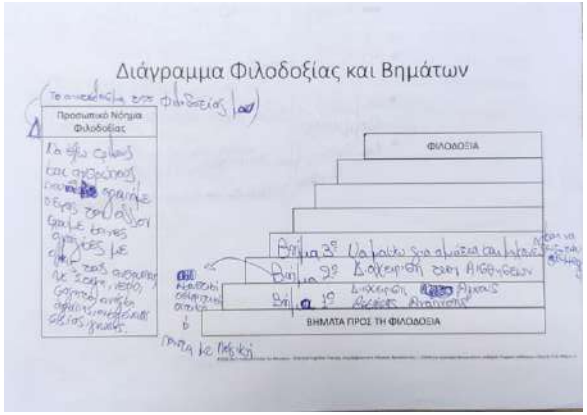
Ο δολοφόνος της ταινίας λειτουργεί με ένα συγκεκριμένο αφήγημα στο μυαλό του: πώς ταιριάζει με ιδέες που βίωναν οι ίδιοι; →

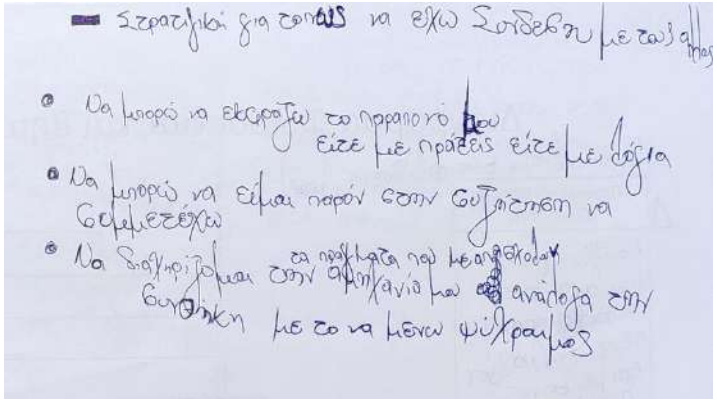
Στίγμα: η φήμη της σχιζοφρένειας συνδέεται με καταστάσεις που δεν της αντιστοιχούν →

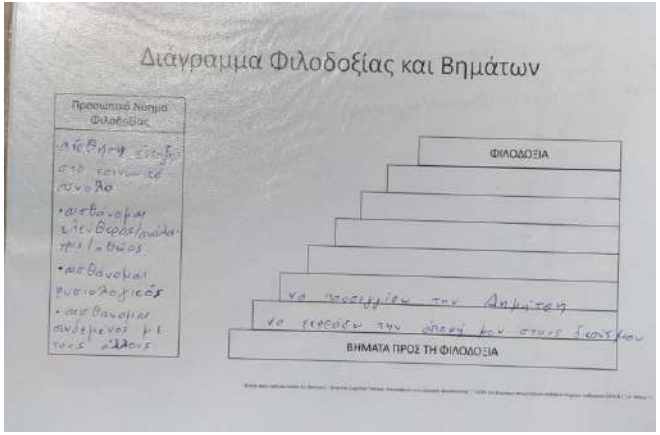
Το ανθρώπινο στοιχείο: όλοι περνάμε δυσκολίες, σημασία έχει πώς τις χειριζόμαστε

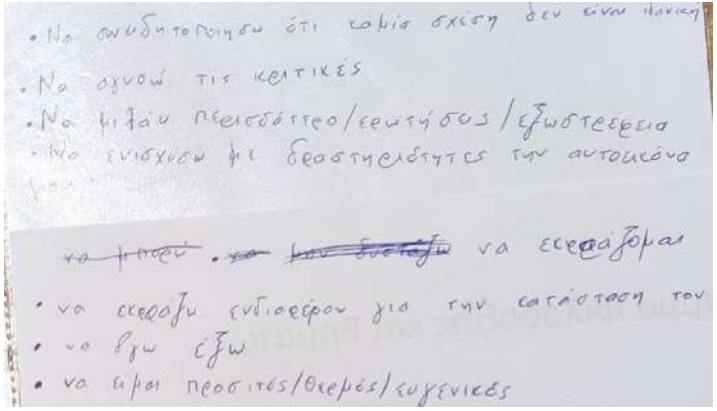
Τα καλύτερα και από τις δύο: από τη CT-R, το μοίρασμα της κοινής δραστηριότητας και η καθοδηγούμενη ανακάλυψη, με έμφαση στις πεποιθήσεις για τον εαυτό και το στίγμα· από τη CBTp, η επεξεργασία του περιεχομένου (το αφήγημα του δολοφόνου και οι δικές τους εμπειρίες).

Ατομικά βήματα προς τη ζωή έξω από την ομάδα









Οι δυσκολίες που διαχειριστήκαμε

Αργοπορία μέλους

Επανασυζήτηση του κανόνα «Έγκαιρη προσέλευση». Κοινή λύση: όλα τα διαθέσιμα εργαλεία (ακόμη και εξωτερική επικοινωνία), προετοιμασία από τον καθένα και υποστήριξη του ενός για τον άλλο, ώστε να είμαστε όλοι παρόντες.

Ξαφνική αποχώρηση μέλους

Το μέλος επέλεξε κάτι άλλο, συμβατό με τη διατύπωση περίπτωσης και τις δυσκολίες του, με έμφαση στην τυπική μάθηση.

Η πρόκληση: να γίνει σεβαστή η επιθυμία του και από την ομάδα.

Αναπλαισίωση: *«Ήρθαμε για να καλλιεργήσουμε τα χαρακτηριστικά που θέλουμε να διεκδικήσουμε στη ζωή μας.»*

Βοηθήσαμε η αποχώρηση να γίνει όσο πιο ανώδυνη, για όποιον φεύγει και για όσους συνεχίζουν.

Τι μάθαμε από τις μετρήσεις

Τι μετρήσαμε: RAS-DS, DASS-42, WHOQOL-BREF και SOFAS, στην αρχή και στη λήξη της ομάδας.

Παραμονή: 2 από τα 3 μέλη ολοκλήρωσαν τις 20 συνεδρίες.

Οι κλίμακες δεν ανιχνεύουν άμεσα ό,τι φάνηκε στα λόγια των μελών: τη μοναξιά και τον αυτοστιγματισμό.

Η μέτρηση στη λήξη συμπίπτει με το κλείσιμο της ομάδας: χρειάζεται και επαναμέτρηση αργότερα.

	Συμμετέχων Α	Συμμετέχων Β
RAS-DS (%)		
Κάνω πράγματα που εκτιμώ	70 → 100	70 → 75
Κοιτάζω μπροστά	82 → 96	65 → 68
Ελέγχω την ασθένειά μου	90 → 100	90 → 79
Συνδέομαι και ανήκω	82 → 79	61 → 68
SOFAS		
Κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα	65 → 90	70 → 90

	Συμμετέχων Α	Συμμετέχων Β
DASS-42 (χαμηλότερο = καλύτερο)		
Κατάθλιψη	2 → 0	12 → 16
Άγχος	2 → 2	11 → 8
Στρες	10 → 2	15 → 12
WHOQOL-BREF		
Σωματική υγεία	75 → 94	44 → 69
Ψυχολογική	69 → 75	50 → 50
Κοινωνικές σχέσεις	56 → 81	19 → 19
Περιβάλλον	69 → 63	69 → 75

Περιγραφικά στοιχεία, n = 2: ενδείξεις, όχι τεκμηρίωση αποτελεσματικότητας · υψηλότερο = καλύτερο, εκτός από το DASS-42 · αναλυτικά στην εφεδρική διαφάνεια

Με τα δικά τους λόγια

«Έχω δει πρόοδο στον εαυτό μου. Έχω βρει υγεία που δεν χρειάζεται να βασίζεται απαραίτητα μόνο στη φαρμακευτική αγωγή. Έχω έλεγχο πάνω στην εμπειρία μου, στην αλλόκοτη εμπειρία μου. Βρίσκω εναλλακτικές εξηγήσεις και το έδαφος δεν μοιάζει πλέον τρικυμιώδες.»

«Γνώρισα άτομα με ίδια προβλήματα, κοινά ανθρώπινα χαρακτηριστικά και έτσι δεν ένιωσα μόνος. Ανταλλάξαμε απόψεις, συμπληρώσαμε ο ένας τον άλλον και αυτό έδωσε αισιοδοξία για το μέλλον, ότι θα πάνε καλά τα πράγματα. Δεν είναι κακά όσο νόμιζα. Μπορεί να μην ταιριάξανε σαν φίλοι, κολλητοί, αλλά δεν σημαίνει ότι δεν βρήκαμε κοινό πάτημα. Είμαστε όλοι άνθρωποι. Τελικά δεν είναι απειλή οι συνάνθρωποι έξω από μένα.»

Συμπεράσματα από τον πιλότο

Τι έδειξε ο πιλότος

Η ομαδική CT-R στήνεται σε ΜΕΠΨ, ως φυσική συνέχεια της ατομικής θεραπείας: 20 δίωρες συνεδρίες, κλειστή ομάδα.

Στα λόγια των μελών: αλληλοϋποστήριξη, λιγότερη μοναξιά, αμφισβήτηση του αυτοστιγματισμού, ελπίδα, έλεγχος της εμπειρίας.

Η ομάδα λειτούργησε ως ενεργό συστατικό: κανόνες, δυσκολίες και αποχωρήσεις έγιναν υλικό θεραπείας.

Τι μάθαμε για τη συνέχεια

Τα εργαλεία ως πρώτη κοινή δραστηριότητα δένουν την ομάδα και αναδεικνύουν κοινές δραστηριότητες πρόσβασης, που περνούν στα clubhouses.

CT-R και CBTp συνδυάζονται: μοίρασμα και καθοδηγούμενη ανακάλυψη από τη CT-R, επεξεργασία περιεχομένου από τη CBTp.

Μετρήσεις για αυτοστιγματισμό και μοναξιά, με επαναμέτρηση μετά τη λήξη.

Χώρος για αποχωρήσεις που είναι συμβατές με τη διατύπωση του κάθε μέλους.

Πιλοτική εφαρμογή: ενδείξεις, όχι τεκμηρίωση αποτελεσματικότητας. n = 2, χωρίς ομάδα ελέγχου, παράλληλη θεραπεία στη ΜΕΠΨ· η τεκμηρίωση της ομαδικής ΓΣΘ στη σχιζοφρένεια είναι ακόμη περιορισμένη (Guaiana et al., 2022).

Βιβλιογραφία

Beck, A. T., Grant, P. M., Inverso, E., Brinen, A. P., & Perivoliotis, D. (2021). *Recovery-oriented cognitive therapy for serious mental health conditions*. Guilford Press.

Grant, P. M., Bredemeier, K., & Beck, A. T. (2017). Six-month follow-up of recovery-oriented cognitive therapy for low-functioning individuals with schizophrenia. *Psychiatric Services, 68*(10), 997–1002.

Grant, P. M., Huh, G. A., Perivoliotis, D., Stolar, N. M., & Beck, A. T. (2012). Randomized trial to evaluate the efficacy of cognitive therapy for low-functioning patients with schizophrenia. *Archives of General Psychiatry, 69*(2), 121–127.

Guaiana, G., Abbatecola, M., Aali, G., Tarantino, F., Ebuenyi, I. D., Lucarini, V., Li, W., Zhang, C., & Pinto, A. (2022). Cognitive behavioural therapy (group) for schizophrenia. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 2022*(7), CD009608.

Inverso, E., & Lewis-Hatheway, F. (2021). *Recovery-oriented cognitive therapy (CT-R) for groups and clubs* [Webinar]. Beck Institute.

Michalska da Rocha, B., Rhodes, S., Vasilopoulou, E., & Hutton, P. (2018). Loneliness in psychosis: A meta-analytical review. *Schizophrenia Bulletin, 44*(1), 114–125.

Morales Vigil, T., Grant, P., & Inverso, E. (2021). *Terapia Cognitiva Orientada a la Recuperación (TC-R): Manual de terapia grupal.* Beck Institute.

Αντωνίου, Α., & Χρυσόπουλος, Ι. (2024). *Ο Χάρτης Ανάκαμψης ως θεραπευτικό πλάνο στις σοβαρές ψυχικές διαταραχές*. 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών, Αθήνα.

Γραμματικάκη, Δ., & Χρυσόπουλος, Ι. (2022). *Γνωσιακή Θεραπεία προσανατολισμένη στην Ψυχική Ανάκαμψη (CT-R): Ένα ευέλικτο μοντέλο θεραπευτικής ανάκαμψης*. 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών.

Ζαΐρη, Ν. Α., & Χρυσόπουλος, Ι. (2026). *Αντιμετώπιση παραληρητικών ιδεών: CBTp & CT-R* [Εργαστήριο]. 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση, Ερμούπολη, Σύρος.

Τουρκοχωρίτη, Δ., Παπατσάκωνας, Γ., Ανδρικόπουλος, Π., Κολιοπούλου, Α., & Χρυσόπουλος, Ι. (2019). *Γνωσιακή Θεραπεία προσανατολισμένη στην Ανάρρωση (CT-R)*. 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών, Θεσσαλονίκη.

Χρυσόπουλος, Ι. (2024). *Αντιμετώπιση σοβαρών ψυχικών παθήσεων: CBTp & CT-R* [Σεμινάριο]. Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών (ΕΓΣΣ), Αθήνα.