Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία σε παιδί ηλικίας 10 ετών με διάγνωση Διαταραχής Αυτιστικού Φάσματος, άγχος και ειδικές φοβίες. Μελέτη περίπτωσης

Δανάη Βαγκαλιώτη
Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Η παρούσα εισήγηση επικεντρώνεται σε περιστατικό εν εξελίξει, αγοριού 10 ετών, μαθητή της Δ΄ Δημοτικού, με διάγνωση Διαταραχής Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), το οποίο προσήλθε για θεραπεία κατόπιν αιτήματος της μητέρας λόγω άγχους, ειδικών φοβιών και σκέψεων γύρω από τον θάνατο. Το κλινικό ενδιαφέρον του περιστατικού έγκειται στη συνύπαρξη υψηλής θεραπευτικής κινητοποίησης, καλής ψυχολογικής σκέψης και ενεργού συμμετοχής στη θεραπευτική διαδικασία, με ταυτόχρονη έντονη ντροπή γύρω από την ένταξή του σε μία ψυχοθεραπευτική διαδικασία. Το παιδί αναγνώριζε με σαφήνεια τις δυσκολίες που επιθυμούσε να επεξεργαστεί, ωστόσο δυσκολευόταν να εντάξει τη συμμετοχή του στη θεραπεία στην κοινωνική του αυτοεικόνα, γεγονός που συνδέθηκε με φόβους αξιολόγησης από συνομηλίκους και προηγούμενη εμπειρία σχολικού εκφοβισμού. Οι βασικοί θεραπευτικοί άξονες αφορούσαν τη ψυχοεκπαίδευση για το άγχος, τη συναισθηματική αναγνώριση και διαχείριση, την αντιμετώπιση ειδικών φοβιών, τη γνωστική ευελιξία, την κοινωνική επικοινωνία και αλληλεπίδραση, τη διεκδικητικότητα και την ενίσχυση μιας πιο συνεκτικής και θετικής αυτοεικόνας. Η παρέμβαση προσαρμόστηκε στο αναπτυξιακό προφίλ, στις γνωστικές δυνατότητες και στα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα του παιδιού, αξιοποιώντας πληθώρα γνωσιακών τεχνικών (τρίστηλο ημερολόγιο σκέψεων, γνωσιακή αναδόμηση, συμπεριφορικά πειράματα, παιχνίδια ρόλων, κοινωνικές ιστορίες, σταδιακή έκθεση σε φοβικά ερεθίσματα κ.α.). Για την εξωτερίκευση και επεξεργασία του άγχους δημιουργήθηκαν συμβολικοί χαρακτήρες, όπως ο «Αγχόσαυρος», και ο «Εξυπνόσαυρος», ενώ παράλληλα ενισχύθηκε η γνωστική ευελιξία μέσω βιωματικών τεχνικών και πρακτικών όπως το «colorful thinking». Επιπλέον, η ψυχοεκπαίδευση, η εκπαίδευση στη διεκδικητικότητα και η συναισθηματική ενδυνάμωση συνέβαλλαν στην επεξεργασία της ντροπής για τον εαυτό και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Η θεραπευτική πορεία ανέδειξε τη σημασία μιας εξατομικευμένης ΓΣΘ, η οποία συνδυάζει δομημένες γνωσιακές τεχνικές με παιγνιώδεις, βιωματικές και αναπτυξιακά κατάλληλες παρεμβάσεις.