

# Μέθοδοι & Δεξιότητες Συνέντευξης

*11<sup>η</sup> Διάλεξη*

*Κακοποιημένες γυναίκες – Δουλεύοντας με το  
τραύμα*

*Μοντέλα συμβουλευτικής & ψυχοθεραπείας*

*Δρ. Ηλιοπούλου Τριανταφυλλιά  
Κοινωνική Λειτουργός  
Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια*

# PTSD

- Η Διαταραχή μετά από Ψυχοτραυματικό στρες (ΔΜΨΣ) ή αλλιώς μετατραυματική διαταραχή αναπτύσσεται σε άτομα που τους έχει συμβεί ένα ακραίο τραυματικό γεγονός το οποίο περιλαμβάνει το να βιώσει κανείς, να γίνει μάρτυρας ή να έρθει αντιμέτωπος με πραγματικό ή επαπειλούμενο θάνατο με σοβαρό τραυματισμό ή με απειλή της δικής του σωματικής ακεραιότητας ή των άλλων
- Αρχικά διαγνώστηκε στους βετεράνους του Βιετνάμ και εν συνεχεία σε βετεράνους πολλών πολέμων αλλά και σε θύματα άλλων ακραίων γεγονότων όπως φυσικές καταστροφές, βιασμό, κακοποίηση κ.ο.κ.

- Βασικά χαρακτηριστικά του PTSD:
- ✓ Επαναβίωση του τραύματος μέσα από όνειρα ή επαναλαμβανόμενες αναμνήσεις του συμβάντος που εισβάλλουν και ταραίζουν το άτομο
- ✓ Ένα συναισθηματικό μούδιασμα και μια αίσθηση απομάκρυνσης/αποστασιοποίησης και αποξένωσης από τους άλλους
- ✓ Συμπτώματα διέγερσης του αυτόνομου νευρικού συστήματος όπως ευερεθιστότητα και αυξημένη αντίδραση ξαφνιάσματος

# Θεραπεία

1. CBT
  2. EMDR
  3. Θεραπεία έκθεσης
  4. Ομαδική
- 3 φάσεις στη θεραπεία:
- ✓ Σταθεροποίηση
  - ✓ Επεξεργασία
  - ✓ Προσαρμογή
  - ✓ Η ασφάλεια και η εγκαθίδρυση θεραπευτικής σχέσης εμπιστοσύνης είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για τη θεραπεία

# EMDR

- Απευαισθητοποίηση και επανεπεξεργασία μέσω των οφθαλμικών κινήσεων
- Συνθετική μέθοδος
- Ελεύθερος συνειρμός μέσα σε δομημένο πρωτόκολλο
- Συνδυάζει την έκθεση με το διεστιακό ερέθισμα
- Ο συνεχής επαναπροσανατολισμός σε ένα εξωτερικό ερέθισμα παράλληλα με έκθεση στο τραύμα είναι το χαρακτηριστικό της μεθόδου

- Στόχος είναι η λειτουργική αφομοίωση της τραυματικής εμπειρίας σε:
  - ✓ Συναισθηματικό
  - ✓ Σωματικό και
  - ✓ Νοητικό επίπεδο
  
- Όταν τα συμπτώματα υποχωρούν, ο θεραπευόμενος μπορεί να ανακαλέσει το γεγονός και αναμνήσεις αυτού χωρίς να φορτίζεται

➤ Πρωτόκολλο 8 βημάτων:

1. Ιστορικό και θεραπευτικός προγραμματισμός
2. Σταθεροποίηση και προετοιμασία
3. Αρχική αξιολόγηση
4. Επεξεργασία
5. Εγκαθίδρυση
6. Σωματικό τεστ
7. Ολοκλήρωση
8. Επανεκτίμηση

➤ Σταθεροποίηση:

- ✓ Ασφάλεια στο τώρα
- ✓ Θεραπευτική σχέση
- ✓ Κανόνες – προσδοκίες
- ✓ Λήψη ιστορικού (γενικό & τραυματικό)
- ✓ Ικανότητες – δεξιότητες θετικές εμπειρίες (πηγές)
- ✓ Διάγνωση – αξιολόγηση
- ✓ Ενημέρωση
- ✓ Κάνουμε θεραπευτική υπόθεση εργασίας, θέτουμε τους στόχους & φτιάχνουμε το θεραπευτικό μας συμβόλαιο
- ✓ Το ζητούμενο είναι να μπορεί να θυμάται ελέγχοντας τα συναισθήματα, όχι να ξεχάσει

- ✓ Διαχείριση δυσλειτουργικής συμπεριφοράς
- ✓ Αντιμετώπιση συμπτωμάτων (φ.α.)
- ✓ Τεχνικές χαλάρωσης και αποστασιοποίησης
- ✓ Ενίσχυση υποστηρικτικού πλαισίου
- ✓ Διαμόρφωση υποθέσεων: συνδέουμε το τραυματικό γεγονός με τα τωρινά συμπτώματα
  
- Ασκήσεις σταθεροποίησης (καθοδηγούμενοι οραματισμοί, αποστασιοποίηση, ασφαλής τόπος)
- Ολοκλήρωση

# CBT

1. Ψυχοεκπαίδευση
2. Ασκήσεις χαλάρωσης
3. Εκμάθηση δεξιοτήτων (π.χ. επίλυση προβλημάτων, διαχείριση θυμού κτλ.)
4. Γνωστικές δεξιότητες (συντονισμός συμπεριφοράς, σκέψης και συναισθημάτων)
5. Αφήγηση τραύματος
6. Σταθεροποίηση

- Αντιμετώπιση γνωσιακών διαστρεβλώσεων:
  1. Η σκέψη του άσπρου-μαύρου
  2. Η σκέψη του «ναι αλλά...»
  3. Το διάβασμα της σκέψης
  4. Πρόβλεψη του μέλλοντος
  5. Συναισθηματική εκλογίκευση
  6. Ετικετοποίηση
  7. Δηλώσεις του «πρέπει να»
  8. Γενικεύσεις
  9. Όλεθρος – καταστροφή

# Θεραπεία έκθεσης

- Φαντασιωσική έκθεση: περιγραφή του γεγονότος σε παρόντα χρόνο με καθοδήγηση του θεραπευτή. Συζητούν τα συναισθήματα που αναδύονται και η συνεδρία μαγνητοφωνείται για να την ακούσει μετά ο θεραπευόμενος
- Φυσική έκθεση: σταδιακή φυσική έκθεση με το θεραπευτή

# Βιβλιογραφία

- DeBellis M. (2001). Developmental Traumatology: The psychological development of maltreated children and its implications for research, treatment and policy. *Development and Psychopathology*, 13: 539-564.
- Foa, E. B., & Rothbaum, B. O. (1998). [Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD](#). New York, NY: Guilford Press.
- Shapiro F. (1998). *Eye movement desensitization and reprocessing*, Guilford Press
- Βεντουράτου Δ (2009). Εισαγωγή στην Ψυχοτραυματολογία και στην τραυματοθεραπεία. Η μέθοδος EMDR, εκδ. Πεδίο