
Οριακή Διαταραχή
Προσωπικότητας-
Διαλεκτική
Συμπεριφορική
Θεραπεία

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας- Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας- Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η οριακή διαταραχή προσωπικότητας (ΟΔΠ) απασχολεί τους ειδικούς της ψυχικής υγείας εδώ και πολλές δεκαετίες με όλο και αυξανόμενη ένταση. Αν και τα διαγνωστικά κριτήρια για την διαταραχή καθορίστηκαν μόλις στις τελευταίες δεκαετίες, η ύπαρξή της ήταν "γνωστή" από παλαιότερα με άλλες ονομασίες, όπως "ψευδονευρωσική σχιζοφρένεια", που μάλλον δημιουργούσαν σύγχυση στους Ειδικούς, καθώς η συμπτωματολογία της φαινόταν να "δανείζεται" στοιχεία και από τις νευρώσεις και από τις ψυχώσεις. Ακόμα και σήμερα τα δύο ταξινομητικά συστήματα παρουσιάζουν κάποιες αποκλίσεις στον ορισμό της καθώς το DSM-IV περιγράφει μία ενιαία μορφή της διαταραχής, ενώ το ICD-10 περιγράφει δύο μορφές, μία που χαρακτηρίζεται από εκρηκτικές και παρορμητικές συμπεριφορές, και μία που χαρακτηρίζεται περισσότερο από καταθλιπτικά και ενοχικά συναισθήματα καθώς και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.

Ανεξάρτητα από τις επιμέρους διαφορές στη διάγνωση και την ταξινόμηση της οριακής διαταραχής προσωπικότητας, ο κλινικός καλείται να συνδράμει θεραπευτικά νέους ανθρώπους που βιώνουν καθημερινά συναισθήματα βαθιάς οδύνης και απελπισίας σε

τέτοια ένταση που στην προσπάθειά τους να τα κατευνάσουν ωθούνται σε μία πληθώρα από παθολογικές συμπεριφορές, όπως είναι η κατάχρηση αλκοόλ, φαρμάκων και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών, οι αυτοτραυματισμοί και τα υπερφαγικά επεισόδια. Δυστυχώς σε ορισμένες περιπτώσεις η συναισθηματική δυσφορία των πασχόντων είναι τόσο ανυπόφορη, που ο θάνατος γίνεται για αυτούς η ύστατη προσπάθεια λύτρωσης, με αποτέλεσμα ένα σημαντικό ποσοστό να κάνει απόπειρα αυτοκτονίας ή και τελικά να αφαιρεί τη ζωή του.

Η ΟΔΠ επηρεάζει περίπου το 1-2% του γενικού πληθυσμού, ενώ αν υπολογιστούν και οι υποοδικές περιπτώσεις, το ποσοστό των πασχόντων ανέρχεται σε 3-4% του γενικού πληθυσμού. Επίσης θα πρέπει να προστεθεί ότι η οριακή διαταραχή προσωπικότητας παρουσιάζει πολύ υψηλή συννοσηρότητα με άλλες ψυχικές παθήσεις, όπως είναι οι συναισθηματικές διαταραχές, οι αγχώδεις διαταραχές, οι διαταραχές πρόσληψης τροφής και οι εξαρτήσεις, γεγονός που επιπλέκει περισσότερο την θεραπευτική προσπάθεια.

Η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (ΔΣΘ) δημιουργήθηκε από την Marsha Linehan εξ αρχής για την αντιμετώπιση των ασθενών που έπασχαν από οριακή διαταραχή προσωπικότητας, και ειδικότερα για την αντιμετώπιση νέων γυναικών που εμφάνιζαν αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές και είχαν κάνει απόπειρες αυτοκτονίας χωρίς να πάσχουν από κατάθλιψη. Οι ισχυρότερες καταβολές της ΔΣΘ προέρχονται, όπως υπονοεί και η ονομασία της, από τις θεραπείες της συμπεριφοράς, τις θεωρίες της μάθησης καθώς και τη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία. Η ΔΣΘ όμως δανείζεται στοιχεία και τεχνικές και από άλλες θεραπείες καθώς και φιλοσοφικά συστήματα τόσο της Δύσης όσο και της Ανατολής. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο όρος διαλεκτική προστέθηκε στην ονομασία της Θεραπείας, γιατί σύμφωνα με την M. Linehan οι οριακοί ασθενείς βιώνουν μια σειρά από διαλεκτικά διλήμματα, στα οποία η θεραπεία εστιάζεται στην ανεύρεση της σύνθεσής τους.

Ο **στόχος του προγράμματος**, που απευθύνεται σε ειδικούς της υγείας και ιδιαίτερα της ψυχικής υγείας, είναι η ενημέρωση και εμβάθυνση στην προβληματική της ΟΔΠ καθώς και της θεραπείας της, κυρίως μέσω της επικέντρωσης στο μοντέλο παρέμβασης της Διαλεκτικής Συμπεριφορικής Θεραπείας.

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ **απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής**

- ▶ απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε ειδικούς της υγείας και ιδιαίτερα της ψυχικής υγείας.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον

ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

- ▶ Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικώς με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να

διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **3 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ: Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας 1

Διδακτική Ενότητα 1: Εκδηλώσεις της Διαταραχής

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστεί η κλινική εικόνα της Οριακής Διαταραχής Προσωπικότητας. Ιδιαίτερα οι διαφορετικές μορφές με τις οποίες μπορεί να εκδηλώνεται η ψυχική διαταραχή, τα διαγνωστικά κριτήρια, η επιδημιολογία και η πορεία και πρόγνωση της διαταραχής.

Διδακτική Ενότητα 2: Αιτιοπαθογένεια

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστούν τα σημαντικότερα ευρήματα των μελετών που προσπαθούν να διερευνήσουν την αιτιοπαθογένεια της διαταραχής. Τα ευρήματα αυτά προέρχονται από δύο κύριες πηγές. Την μελέτη του εγκεφάλου και την λειτουργία του σε πάσχοντες από οριακή διαταραχή προσωπικότητας και την μελέτη του περιβαλλοντικού στρες όπως είναι η κακοποίηση στην παιδική ηλικία στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου.

Διδακτική Ενότητα 3: Ειδικά Θέματα

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστεί η προβληματική δύο κύριων συμπεριφορών που παρατηρούνται με αυξημένη συχνότητα σε πάσχοντες από οριακή διαταραχή προσωπικότητας: των αυτοτραυματισμών και της αυτοκτονικότητας που σε σημαντικό αριθμό πασχόντων οδηγεί και στην απώλεια της ζωής τους.

ΜΑΘΗΜΑ: Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας 2

Διδακτική Ενότητα 1: Οι σχέσεις με τους Σημαντικούς Άλλους

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστεί η προβληματική των σχέσεων του πάσχοντα από οριακή διαταραχή προσωπικότητας με την οικογένεια του, τους συντρόφους, φίλους καθώς οι

δυσκολίες που εντοπίζονται στον επαγγελματικό τομέα. Επίσης γίνεται αναφορά στο στίγμα της ψυχικής διαταραχής στο κοινωνικό περιβάλλον και το αρνητικό πρόσημο που φέρει η οριακή διαταραχή προσωπικότητας στην ιατρική και ψυχιατρική κοινότητα.

Διδακτική Ενότητα 2: Θεραπευτικές Προσεγγίσεις

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστούν οι θεραπείες αυτές που έχουν βρεθεί να είναι αποτελεσματικές για την θεραπεία της Οριακής Διαταραχής Προσωπικότητας. Παρουσιάζονται τόσο οι ψυχολογικές θεραπείες που είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές για τη θεραπεία της διαταραχής όσο και οι διαθέσιμες επιλογές φαρμακευτικής αγωγής.

Διδακτική Ενότητα 3: Ειδικά Θέματα

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστεί η προβληματική της ταυτόχρονης παρουσίας της Οριακής Διαταραχής Προσωπικότητας με άλλες ψυχικές παθήσεις όπως είναι η κατάθλιψη, εξαρτήσεις, η διπολική διαταραχή, οι εξαρτήσεις καθώς και οι διαταραχές πρόσληψης τροφής. Τέλος γίνεται αναφορά στην αναγκαιότητα ψυχιατρικής νοσηλείας καθώς και στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο πάσχων από οριακή διαταραχή προσωπικότητας εντός της ψυχιατρικής κλινικής.

ΜΑΘΗΜΑ: Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία

Διδακτική Ενότητα 1: Βασικές Αρχές της Θεραπείας

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστούν οι βασικές αρχές της θεραπείας που είναι ο συμπεριφορισμός, η διδασκαλία/τεχνικές της μη επικριτικής αποδοχής της πραγματικότητας και η διαλεκτική φιλοσοφία. Για την καλύτερη κατανόηση των αρχών αυτών γίνεται αναφορά στα διαλεκτικά διλήμματα που αντιμετωπίζει ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος και στον τρόπο αντιμετώπισής τους εντός της θεραπείας.

Διδακτική Ενότητα 2: Δομή και Οργάνωση της Θεραπείας

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστούν τα τέσσερα βασικά συστατικά της θεραπείας και στο τρόπο που αυτά οργανώνονται σε ένα ενιαίο θεραπευτικό σύνολο. Γίνεται αναφορά στην ατομική θεραπεία, στις δεξιότητες και στην ομάδα εκμάθησής τους, στην ομάδα συμβουλευτικής των θεραπειών καθώς και στη τηλεφωνική υποστήριξη των θεραπευμένων.

Διδακτική Ενότητα 3: Βασικές Στρατηγικές της Θεραπείας

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστούν δύο μεγάλες κατηγορίες στρατηγικών της διαλεκτικής συμπεριφορικής θεραπείας για την επίτευξη των στόχων της θεραπείας. Η εγκυροποίηση που είναι μια στρατηγική αποδοχής και η επίλυση προβλήματος που είναι μια

στρατηγική αλλαγής. Τέλος γίνεται αναφορά στις μορφές επικοινωνίας του θεραπευτή με το θεραπευόμενο και στο πώς αυτές μεταβάλλονται εντός της συνεδρίας και συμβάλλουν στη διαμόρφωση της θεραπευτικής σχέσης.

Διδακτική Ενότητα 4: Ειδικά Θέματα

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να παρουσιαστούν τα βιβλιογραφικά δεδομένα για τις εφαρμογές της διαλεκτικής συμπεριφορικής θεραπείας και σε άλλες παθήσεις εκτός της οριακής διαταραχής προσωπικότητας καθώς και τα αποτελέσματα από τις μελέτες της αποτελεσματικότητας της.