
Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη

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 **«Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη»**.

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: **«Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη»**, 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 Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Κατεύθυνση αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές θεραπευτικές προσεγγίσεις στο χώρο της ψυχοθεραπείας σήμερα. Με βασική αρχή την αποφασιστική επίδραση της νοητικής κατασκευής του εξωτερικού κόσμου στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά του ατόμου, αποτύπωσε μία διαφορετική θέση σε σχέση με την ψυχανάλυση και το συμπεριφορισμό, επικρατούντα παγκοσμίως ρεύματα μέχρι τη δεκαετία του 1950. Η μεθοδολογία της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας αποτελεί ένα απαραίτητο εγχειρίδιο γνώσης για κάθε ειδικό λόγω της αμεσότητας και της πρακτικότητας που χαρακτηρίζει τις παρεμβάσεις της. Η γνώση και η εκπαίδευση γύρω από την αντιμετώπιση ενός προβλήματος αυτόματα τοποθετεί το άτομο σε μία θέση όπου εκείνο ελέγχει το πρόβλημα χωρίς να αισθάνεται έρμαιο των δυσκολιών του. Λειτουργεί αποτελεσματικά σε δομές βραχείας υποστήριξης και ψυχοθεραπείας όπως σε νοσοκομεία, υπηρεσίες ψυχικής υγείας και κοινοτικά κέντρα για άτομα και ομάδες.

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα **«Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη»** έχει ως σκοπό την παροχή ειδικής επιμόρφωσης γύρω από το συγκεκριμένο ψυχοθεραπευτικό μοντέλο, τόσο στο επίπεδο της ερευνητικής αναφοράς όσο και στο επίπεδο της κλινικής πράξης. Το θεωρητικό υπόβαθρο, οι αρχές και η δομή της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας αναφέρονται εκτενώς στις αρχικές ενότητες ενώ στη συνέχεια

η ευαισθητοποίηση συνεχίζεται με το συσχετισμό του συγκεκριμένου θεραπευτικού μοντέλου με μία πλειάδα κλινικών διαταραχών και προβλημάτων. Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεωρία διερευνάται ως προς την εφαρμογή, τη χρήση και την αποτελεσματικότητά της και πέραν του ενήλικου ατόμου, με αναφορές σε παιδιά, εφήβους, ζευγάρια και οικογένειες. Το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με ενότητες που σχετίζονται με την ηθική πρακτική της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Προσέγγισης όπως η δεοντολογία και η τήρηση ορίων, η χρήση συμπληρωματικών μορφών θεραπείας και η απαραίτητη, για το θεραπευτή, εποπτική διαδικασία.

Το παρόν πρόγραμμα εξειδίκευσης στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ψυχολόγους, ψυχιάτρους, παιδοψυχιάτρους και κοινωνικούς λειτουργούς.

Το εκπαιδευτικό αντικείμενο με τίτλο «Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη» αποτελεί πρόγραμμα ευαισθητοποίησης και όχι πιστοποίησης ενός συμμετέχοντα ως ψυχοθεραπευτή ή ως γνωσιακό συμπεριφοριστικό θεραπευτή.

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

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής με αντικείμενο σπουδών στις Επιστήμες Υγείας και στις Ανθρωπιστικές Επιστήμες

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
- ▶ Πτυχίο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

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 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 τηλεφωνικά 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 **7 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ - ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

Διδακτική Ενότητα 1. Θεωρητικό υπόβαθρο της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας

Η εναρκτήρια ενότητα του πρώτου μαθήματος του παρόντος εκπαιδευτικού προγράμματος αφορά στο ιστορικό πλαίσιο, στις επιρροές, στις θεωρητικές κατευθύνσεις και στις επιμέρους σχολές που υπάγονται στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Προσέγγιση. Οι πρωτοπόροι και οι θεμελιωτές, οι κοινές θέσεις, τα σημεία σύγκλισης αλλά και οι αποκλίνουσες απόψεις περιγράφονται αναλυτικά. Στόχος της

ενότητας αυτής είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην κατανόηση του γνωσιακού τρόπου αντίληψης.

Διδακτική Ενότητα 2. Αρχές και βασικά χαρακτηριστικά της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας

Οι βασικές θέσεις και τα χαρακτηριστικά της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας αποτελούν την κεντρική θεματική της δεύτερης ενότητας. Οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις γενικές παραδοχές της συγκεκριμένης προσέγγισης, αναγνωρίζοντας το σημαντικότερο ρόλο των αυτόματων αρνητικών σκέψεων και των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων στη δημιουργία του συμπτώματος.

Διδακτική Ενότητα 3. Η θεραπευτική σχέση

Η θεραπευτική σχέση, κεντρικός άξονας όλων των ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων, με αναγνωρισμένη σημασία για την πορεία και το αποτέλεσμα μίας θεραπευτικής διαδικασίας, αποτελεί την θεματική της τρίτης ενότητας. Ο όρος συνεργατικός εμπειρισμός που εισάγει το Γνωσιακό Συμπεριφοριστικό Μοντέλο ως βασική αρχή και απαραίτητη προϋπόθεση για τη θεραπευτική συμμαχία, ενέχει την έννοια της σύμπραξης και της συνυπευθυνότητας μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Στόχος του παρόντος διδακτικού κεφαλαίου είναι η περιγραφή της σχέσης αυτής υπό το πρίσμα της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεωρίας.

Διδακτική Ενότητα 4. Διαδικασία αξιολόγησης και διατύπωση περίπτωσης

Μία σειρά από πληροφορίες από το ιστορικό ενός ατόμου συλλέγονται από το θεραπευτή κατά τη διαδικασία της αξιολόγησης και συντίθενται αριστοτεχνικά συνδέοντας το παρελθόν με το παρόν. Στην ενότητα «Διαδικασία αξιολόγησης και διατύπωση περίπτωσης», οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να ανακαλύψουν τη εφαρμογή της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεωρίας στην θεραπευτική πράξη, παρακολουθώντας τη διαδρομή από τις πρώιμες εμπειρίες και τα κρίσιμα γεγονότα της ζωής, στην εμφάνιση σημείων δυσφορίας στο εδώ και τώρα.

ΜΑΘΗΜΑ - ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Διδακτική Ενότητα 1. Δομή Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Παρέμβασης

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία ακολουθεί ένα οργανωμένο πρόγραμμα από επιμέρους στάδια, βάσει των οποίων προχωρά με την απαραίτητη σύμπραξη ειδικού και επωφελούμενου. Στην δεδομένη ενότητα, η δομή της θεραπευτικής διαδικασίας, από τις αρχικές συνεδρίες ως το κλείσιμο, παρουσιάζεται και ο θεραπευτικός σχεδιασμός-πλάνο μίας συνεδρίας περιγράφεται βήμα προς βήμα.

Διδακτική Ενότητα 2. Γνωσιακές κατασκευές

Η διερεύνηση των αυτόματων αρνητικών σκέψεων, των διεργασιακών σφαλμάτων και των πυρηνικών πεποιθήσεων αποτελεί το κεντρικό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Η παρούσα διδακτική ενότητα είναι αφιερωμένη στην αναγνώριση των σκέψεων, στη διαφοροποίησή τους από τα συναισθήματα και στην αποκάλυψη των μη βοηθητικών σχημάτων για τον εαυτό, τους άλλους και τον κόσμο.

Διδακτική Ενότητα 3. Γνωσιακές και Συμπεριφοριστικές Τεχνικές I

Οι τεχνικές που περιγράφονται στην ενότητα αυτή έχουν στόχο να επηρεάσουν τον τρόπο σκέψης, τη συναισθηματική κατάσταση, τη διάθεση και τη συμπεριφορά ενός θεραπευόμενου. Είτε στοχεύουν στο λογικό όργανο είτε περιλαμβάνουν ένα συμπεριφοριστικό πείραμα, οι τεχνικές δίνουν στο άτομο τη δυνατότητα να εκπαιδευτεί στην αυτοδιαχείριση των δυσκολιών του.

Διδακτική Ενότητα 4. Γνωσιακές και Συμπεριφοριστικές Τεχνικές II

Με την ενότητα αυτή, ολοκληρώνεται η αναφορά στις πιο αποτελεσματικές τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ένα Γνωσιακό Συμπεριφοριστικό πλαίσιο. Εφόσον η θεραπευτική σχέση έχει εγκαθιδρυθεί, θεραπευτής και θεραπευόμενος συνεργάζονται προχωρώντας από την εκμείευση, στον έλεγχο της εγκυρότητας των σκέψεων και της ορθότητας των πυρηνικών πεποιθήσεων.

Διδακτική Ενότητα 5. Τερματισμός Θεραπείας

Η διδακτική αυτή ενότητα αναφέρεται στο τελικό στάδιο μίας Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας. Ο τερματισμός αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας καθώς συνδέεται με την ικανοποίηση του αρχικού αιτήματος του θεραπευόμενου και με την πρόληψη των υποτροπών στο μέλλον. Είτε πρόκειται για προσχεδιασμένη και συμφωνημένη ολοκλήρωση της θεραπευτικής διαδικασίας είτε πρόκειται για αιφνίδια διακοπή αυτής, η φάση του τερματισμού αποτελεί σημαντικότερο μέρος μίας Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Παρέμβασης.

ΜΑΘΗΜΑ - Η ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ I

Διδακτική Ενότητα 1. Αγχώδεις Διαταραχές

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεωρία αποτελεί θεραπεία εκλογής για μία πλειάδα ψυχικών διαταραχών. Ερευνητικά δεδομένα πιστοποιούν την υψηλή αποτελεσματικότητά της σε σχέση με τις αγχώδεις διαταραχές και ιδιαίτερα με τη διαταραχή πανικού. Κεντρικός άξονας της παρούσας

διδασκτικής ενότητας αποτελεί η χρήση της θεωρίας του Γνωσιακού Συμπεριφοριστικού Μοντέλου στην κατανόηση μίας διαταραχής άγχους και στην εφαρμογή στην κλινική πράξη.

Διδακτική Ενότητα 2. Ιδιοψυχαναγκαστικές Διαταραχές και Διαταραχές Τραύματος

Η ενότητα αυτή αφορά τις διαγνωστικές κατηγορίες των Ιδιοψυχαναγκαστικών και Συνδεόμενων Διαταραχών καθώς και των Διαταραχών Συνδεόμενων με Τραύμα και Στρεσογόνους Παράγοντες, όπως τιτλοφορούνται στην πέμπτη έκδοση του DSM. Τα στάδια της θεραπευτικής διαδικασίας και οι θεραπευτικές τεχνικές που αντιστοιχούν σε κάθε διαταραχή παρουσιάζονται αναλυτικά.

Διδακτική Ενότητα 3. Καταθλιπτικές Διαταραχές

Διεθνείς κλινικές μελέτες αναφέρουν την υψηλή συσχέτιση της κατάθλιψης, με την αποτελεσματικότητα της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας, βραχείας ή μακράς διάρκειας. Οι σκέψεις συνδέονται με την παραγωγή συναισθημάτων θλίψης, ματαίωσης και αδικίας και οι αρνητικές πεποιθήσεις ενοχοποιούνται για συμπεριφορές απομόνωσης, παραίτησης και αυτοτιμωρίας. Στόχο της ενότητας αυτής αποτελεί η διερεύνηση των καταθλιπτικών διαταραχών μέσω ενός νοητικού κατόπτρου, αμφισβητώντας την ανεξέλεγκτη ισχύ των συναισθημάτων και υπαγορεύοντας τον έλεγχο αυτών από το λογικό όργανο.

Διδακτική Ενότητα 4. Ψυχωτικές Διαταραχές

Στην ενότητα αυτή περιγράφεται η θεωρητική προσέγγιση της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας για τις ψυχωτικές διαταραχές καθώς και η προτεινόμενη θεραπευτική αντιμετώπιση. Το φάσμα των ψυχωτικών διαταραχών ενδείκνυται για συνδυασμένη θεραπεία (φαρμακευτική αγωγή, θεραπεία οικογένειας), ωστόσο η πρόταση της ΓΣΘ για τους θεραπευόμενους με ψύχωση παρουσιάζει εξαιρετικό ενδιαφέρον.

Διδακτική Ενότητα 5. Διαταραχές Σίτισης και Πρόσληψης Τροφής

Η ψυχογενής ανορεξία, η ψυχογενής βουλιμία αλλά και οι ενδιάμεσες τυπολογίες χαρακτηρίζονται από νοητικές κατασκευές που αφορούν σε μία διαστρεβλωμένη εικόνα του σώματος, σε σχήματα τελειοθηρίας και σε ακραίες συμπεριφορές αποστέρησης ή υπερκατανάλωσης τροφής, αντίστοιχα. Σκοπός της διδακτικής αυτής ενότητας είναι η κατανόηση των νοητικών διεργασιών και η εκμάθηση των τεχνικών αντιμετώπισης σε ένα πλαίσιο Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας.

ΜΑΘΗΜΑ - Η ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ II

Διδακτική Ενότητα 1. Σωματικά Προβλήματα

Ένα ενόχλημα εντοπισμένο στο σώμα ή μία αναστάτωση προκαλούμενη από ένα σωματικό ερέθισμα επηρεάζουν και δέχονται επίδραση από τις σκέψεις ενός ατόμου. Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Προσέγγιση αποδεδειγμένα βοηθά στην αντιμετώπιση ενοχλήσεων που αφορούν στον σωματικό εαυτό. Στην ενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν τη σύνδεση του νου με το σώμα και τη βαρύτητα των σκέψεων στην θεώρηση ολόκληρου του οργανισμού.

Διδακτική Ενότητα 2. Διαταραχές Ύπνου - Αφύπνισης

Η δυσκολία έλευσης ή διατήρησης του ύπνου σχετίζεται άμεσα με την ύπαρξη άκρως ανησυχητικών σκέψεων που εμφανίζονται αυτόματα ή επιδεινώνονται την ώρα, συνήθως, της βραδιάς κατάκλισης. Στην ενότητα αυτή, παρουσιάζεται η αύπνία σε συνάρτηση με τη Γνωσιακή και Συμπεριφοριστική Θεωρία και Πράξη.

Διδακτική Ενότητα 3. Διαχείριση Θυμού και Άσκηση στη Διεκδικητική Συμπεριφορά

Ο θυμός αποτελεί ένα συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερη ένταση. Σκέψεις που αφορούν στην αδικία, στην υποτίμηση, στην εξαπάτηση ή στην εκμετάλλευση αναμένεται να προκαλέσουν θυμό. Είτε εκδηλώνεται είτε υποκρύπτεται, ο θυμός ενέχει αρνητικά αποτελέσματα για το άτομο. Ιδιαίτερα όταν η ένταση του συναισθήματος αυτού είναι μεγάλη και η συχνότητα καθημερινή, συνιστάται η ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση. Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Προσέγγιση εξετάζει το θυμό ως αποτέλεσμα αρνητικών σκέψεων, διεργασιακών σφαλμάτων και μη ρεαλιστικών υποθέσεων. Στόχος της ενότητας αυτής είναι η εκμάθηση τεχνικών διαχείρισης του θυμού, η διερεύνηση εναλλακτικών τρόπων σκέψης και συμπεριφοράς και η άσκηση στη διεκδικητικότητα.

Διδακτική Ενότητα 4. Κλινική Τελειοθηρία

Η κλινική τελειοθηρία, όπως αναφέρεται η αρνητική τελειοθηρία ή – κατά το κοινώς λεγόμενο – τελειομανία αποτελεί ένα σύνολο από ακραίες πεποιθήσεις περί τελειότητας, ορθότητας, τάξης και ακρίβειας. Ως νοητικό σχήμα, μπορεί να αναζητηθεί σε μία σειρά από διαταραχές. Αν και συνδέεται με μία πλειάδα δευτερογενών οφελών (έπαινος, χρήματα, επιτυχία), δύναται να έχει έντονα

αρνητικές συνέπειες για ένα άτομο. Στην ενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να μελετήσουν τη σύνθετη έννοια της τελειοθρίας.

ΜΑΘΗΜΑ - ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Διδακτική Ενότητα 1. Παρανοειδής, Σχιζοειδής και Σχιζότυπη Διαταραχή Προσωπικότητας

Η πρώτη ενότητα του μαθήματος είναι αφιερωμένη στην Ομάδα Α' των Διαταραχών Προσωπικότητας, την οποία αποτελούν η παρανοειδής, η σχιζοειδής και η σχιζότυπη διαταραχή προσωπικότητας. Η οπτική και τα δεδομένα γύρω από την αποτελεσματικότητα της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας παρουσιάζονται αναλυτικά.

Διδακτική Ενότητα 2. Αντικοινωνική, Οριακή, Ιστριονική και Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας

Η δεύτερη ενότητα του μαθήματος είναι αφιερωμένη στην Ομάδα Β' των Διαταραχών Προσωπικότητας, την οποία αποτελούν η αντικοινωνική, η οριακή, η ιστριονική και η ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας. Οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να μελετήσουν τη συμπτωματολογία, τα σχήματα και τη θεραπευτική προσέγγιση αυτών των διαταραχών.

Διδακτική Ενότητα 3. Αποφευκτική, Εξαρτητική και Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας

Η τρίτη ενότητα του μαθήματος είναι αφιερωμένη στην Ομάδα Γ' των Διαταραχών Προσωπικότητας, την οποία αποτελούν η αποφευκτική, η εξαρτητική και η ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή προσωπικότητας. Η κλινική εικόνα, η διαφορική διάγνωση και η θεραπευτική παρέμβαση σύμφωνα με τη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία αναλύονται στη συγκεκριμένη θεματική.

ΜΑΘΗΜΑ - ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

Διδακτική Ενότητα 1. Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για Παιδιά και Εφήβους

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία έχει ως στόχο την αντικατάσταση των αρνητικών πεποιθήσεων γύρω από τον εαυτό και τον κόσμο με άλλες πιο θετικές και λειτουργικές. Όταν πρόκειται για παιδιά και εφήβους, η στάση των γονέων, η σχολική πραγματικότητα και η επαφή με τους συνομηλίκους ασκούν επιρροή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον κόσμο και

συμβάλλουν στην διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους. Η ενότητα αυτή αφορά στη θεραπευτική προσέγγιση του ανήλικου πληθυσμού.

Διδακτική Ενότητα 2. Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για Ζευγάρια

Στη συγκεκριμένη διδακτική ενότητα, περιγράφεται η μεθοδολογία της παρέμβασης ενός θεραπευτή στη συντροφική θεραπεία. Έμφαση δίδεται όχι μόνο στο άτομο αλλά και στην αλληλεπίδραση στο ζευγάρι. Πρόκειται για μία εφαρμογή της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Προσέγγισης που τοποθετεί τον ειδικό σε μία διαφορετική θέση απέναντι σε δύο συντρόφους με στόχο τη γεφύρωση των μεταξύ τους δυσκολιών και τη βελτίωση της ποιότητας της επικοινωνίας.

Διδακτική Ενότητα 3. Οικογενειακή Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Καθώς η εφαρμογή της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας σε άτομα είχε εξαιρετικά αποτελέσματα στη μείωση των συμπτωμάτων και στην αλλαγή των γνωσιών, οι επιστήμονες αποφάσισαν να προσαρμόσουν το μοντέλο στη θεραπεία με τα ζευγάρια και τις οικογένειες. Οι θεραπευτές αναγνώριζαν τη δυσλειτουργία στις πυρηνικές πεποιθήσεις και στα σχήματα, καθώς και στην ποιότητα της επικοινωνίας. Η ενότητα αυτή παρουσιάζει τα καίρια ζητήματα μίας οικογενειακής θεραπείας γνωσιακού συμπεριφοριστικού τύπου.

Διδακτική Ενότητα 4. Ομάδες Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί σε ομάδες των οποίων τα μέλη μοιράζονται το ίδιο πρόβλημα και επιθυμούν να πετύχουν από κοινού ένα συγκεκριμένο θεραπευτικό στόχο. Πρόκειται για ένα διαδεδομένο μοντέλο βραχείας θεραπευτικής παρέμβασης που χρησιμοποιείται σε νοσοκομεία, κλινικές και άλλες μονάδες ψυχικής υγείας. Η ενότητα αυτή εστιάζει στη λειτουργία της Ομαδικής Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας.

Διδακτική Ενότητα 5. Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία και Σεξουαλικός Προσανατολισμός

Στη διδακτική αυτή ενότητα περιγράφεται η οπτική της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας γύρω από τον σεξουαλικό προσανατολισμό των μελών της κοινότητας ΛΟΑΤΚΙ+. Τα άτομα αυτά αντιμετωπίζουν δυσκολίες όπως η αποκάλυψη, η δυσκολία της συνειδητοποίησης και η απόφαση της κοινοποίησης του σεξουαλικού προσανατολισμού αλλά και τραυματικές εμπειρίες κοινωνικής προκατάληψης ή ρατσιστικής βίας. Η ευαισθητοποίηση γύρω από έννοιες και θεραπευτικά ζητήματα αποτελούν κεντρικά σημεία της θεματικής αυτής.

ΜΑΘΗΜΑ - ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Διδακτική Ενότητα 1. Συνδυασμένη Θεραπεία και Άλλες Παρεμβάσεις

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική χρειάζεται σε κάποιες περιπτώσεις να πλαισιωθεί από μία επιπρόσθετη θεραπευτική παρέμβαση. Αυτή θα μπορούσε να είναι η φαρμακευτική αγωγή ή μία συμπληρωματική ψυχοθεραπευτική μέθοδος όπως η συστημική θεραπεία, η θεραπεία σχημάτων ή μία προσέγγιση του 'τρίτου κύματος' της ΓΣΘ. Στόχος της ενότητας αυτής είναι η ανάδειξη της σημασίας της διευρυμένης σκέψης και της επιπρόσθετης γνώσης από πλευράς θεραπευτή.

Διδακτική Ενότητα 2. Δεοντολογία και Ηθική Πρακτική

Ένας ψυχοθεραπευτής, εκτός από βασικές σπουδές, μετεκπαιδεύσεις και εξειδικευμένη ψυχοθεραπευτική κατάρτιση, χρειάζεται να ακολουθεί αυστηρά στην κλινική πράξη τον κώδικα δεοντολογίας του επαγγέλματός του. Ζητήματα ηθικής πρακτικής αποτελούν η διαφύλαξη των ορίων στη σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, η τήρηση του απορρήτου, η αποφυγή των διττών σχέσεων κ.α. Η σημασία της δεοντολογίας στην ψυχοθεραπεία είναι η ίδια είτε αφορά σε πλαίσιο διά ζώσης είτε διαδικτυακά μέσω μίας ηλεκτρονικής πλατφόρμας επικοινωνίας.

Διδακτική Ενότητα 3. Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Εποπτεία

Είναι γεγονός ότι οι σπουδές, η εξειδίκευση και η κλινική εμπειρία είναι απαραίτητες για την εκπαίδευση ενός ψυχοθεραπευτή. Θα πρέπει να επισημανθεί ωστόσο ότι για έναν ειδικό, η ύπαρξη της εποπτικής διαδικασίας είναι άκρως απαραίτητη, συμβάλλοντας στη διαφύλαξη της καλής πρακτικής και στην προστασία της επαγγελματικής του προσωπικότητας, επισημαίνοντας τα «τυφλά» σημεία και παρέχοντας μία διαφορετική θεώρηση της κάθε περίπτωσης.