

- Από τη Συντακτική Ομάδα
- Επερχόμενα Συνέδρια
...σελ. 1
- Θεραπευτική αντιμετώπιση της κεφαλαλγίας μέσω βιοανατροφοδότησης και άλλων γνωστικο-συμπεριφορικών τεχνικών
...σελ 2
- Ανακοίνωση 4^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών
...σελ 3
- Εκπαιδευτικά εργαστήρια (workshops) στις Γ.Σ.Θεραπείες
...σελ 3-4

■ οι **εγγραφές** για τους Κύκλους Εκπαιδευτικών Σεμιναρίων και Εργαστηρίων στη Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία ξεκίνησαν ήδη



Συντακτική ομάδα:

Κ. Διαμαντίδου,
Δ. Ζηλιασκοπούλου,
Γ. Νασιοπούλου,
Κ. Πασαλίδου,
Α. Πελέτης,
Π. Χατζηλάμπου,
Π. Χατζηβαλαμά,
Ε. Χριστοπούλου

Συνεργάτες από την ΕΕΕΣ στην Αθήνα:
Θ. Χαλιμούρδας
Ε. Ματσούκα

Υπεύθυνη σύνταξης:
Κ. Πασαλίδου
(passalidou2@hotmail.com)

Τεύχος 9ο



Newsletter

Ιούνιος 2014



Ελληνική Εταιρεία Έρευνας
της Συμπεριφοράς-
Παράρτημα Μακεδονίας

Ελληνική Εταιρεία Έρευνας
της Συμπεριφοράς
Επιστημονικό, μη κερδοσκοπικό σωματείο

Από τη Συντακτική Ομάδα...

Η συντακτική ομάδα σας εύχεται καλό καλοκαίρι!!



ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΥΚΛΟΥΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το Παράρτημα Μακεδονίας της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς (μέλος της European Association for Behavioural and Cognitive Therapies) διοργανώνει στη Θεσσαλονίκη κύκλους εκπαιδευτικών σεμιναρίων και εργαστηρίων στις Γνωστικές και Συμπεριφορικές Θεραπείες, διάρκειας 3 ετών.

Οι κύκλοι αυτοί είναι πιστοποιημένοι από την ΕΑΒCΤ. Η ολοκλήρωσή τους σε συνδυασμό με την παρεχόμενη πρακτική άσκηση προσφέρει τη δυνατότητα για πιστοποίηση στη Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία.

Οι αιτήσεις συμμετοχής για το νέο κύκλο σεμιναρίων έχουν ξεκινήσει ήδη και το διάστημα εγγραφών έχει οριστεί από 1 Ιουνίου ως 15 Οκτωβρίου 2014.

Πληροφορίες: www.cognitvebehaviour.gr

Επερχόμενα Συνέδρια

- 7^ο Διεθνές Συνέδριο για την Ψυχοθεραπεία, 25-29/8/14, Ντούρμπαν, Ν. Αφρική
- 4^{ος} Κύκλος Πιστοποιημένης Εκπαίδευσης Κλινικό Εργαστήριο (Workshop), «Εκπαίδευση στην Κλινική Εφαρμογή Ψυχομετρικών Εργαλείων», 8/11/14 Θεσσαλονίκη
- 5^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. «Συμβουλευτική Ψυχολογία: Σύγχρονες τάσεις, μελλοντικοί προσανατολισμοί», 6-9/11/14, Πάτρα
- 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών, 28-30/11/14, Αθήνα

Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της
Συμπεριφοράς- Παράρτημα
Μακεδονίας

Ερμού 48, 6^{ος} όρ.,
Τηλ.: 2310 274 610

www.eeespm.gr,

e-mail: eesm@otenet.gr

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που προσφέρεται από το Παράρτημα Μακεδονίας στη Θεσσαλονίκη, βασίζεται στα κριτήρια της ΕΑΒCΤ και είναι πιστοποιημένο από την ΕΑΒCΤ από το 2009

Γεωργία Νασιοπούλου, Ψυχολόγος, MSc Γνωστικής Ψυχολογίας,

Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία, Θεραπεία Σχημάτων

Η παρούσα έρευνα σκοπό έχει να διερευνήσει α) κατά πόσο η αυξημένη συμπαθητική διέγερση αποτελεί χαρακτηριστικό στις Κεφαλαλγίες Τύπου Τάσης (ΚΤΤ) και στις Ημικρανίες (ΗΜ) και β) την αποτελεσματικότητα μιας σύντομης αλλά αρκετά σύνθετης παρέμβασης στην αντιμετώπισή τους. Δεκαοχτώ άτομα με ΚΤΤ και ΗΜ συμμετείχαν στην έρευνα. Η αρχική τους εικόνα παρουσίαζε α) αυξημένη μυϊκή τάση σε μύες της κεφαλής, του τραχήλου και των ώμων και β) δευτερεύοντα ψυχολογικά συμπτώματα. Η προτεινόμενη θεραπευτική παρέμβαση περιλάμβανε: α) τη νευροφυσιολογική κατάρτιση των συμμετεχόντων σχετικά με το ρόλο του στρες στην εμφάνιση ψυχοφυσιολογικών διαταραχών και ειδικότερα στον παθογενετικό μηχανισμό της κεφαλαλγίας, β) την εκπαίδευση με βιοανατροφοδότηση, για τον εντοπισμό και έλεγχο των περιττών μυϊκών εντάσεων γ) την εκπαίδευση των ασθενών σε ασκήσεις χαλάρωσης και τεχνικές διαχείρισης του στρες και δ) ατομικές συνεδρίες που στηρίζονται στις αρχές της γνωστικής – συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας.

Η έρευνα στηρίζεται στην άποψη πως οι ΚΤΤ και οι ΗΜ έχουν ως κοινό παθογενετικό φαινόμενο τη δυσλειτουργική ενεργοποίηση και διατήρηση της συμπαθητικής διέγερσης (Χρησιτίδης, Νασιοπούλου, Πασαλίδου, Λεβεντοπούλου, & Λεβή, 2004; Χρησιτίδης, Πασαλίδου, Νασιοπούλου, & Γεωργιάδης, 2007). Στις μεν ΚΤΤ αυτή η συμπαθητική διέγερση εκφράζεται κυρίως ως αυξημένη μυϊκή τάση των (περι)κρανιακών μυών, στις δε ΗΜ με αγγειοκινητικά φαινόμενα (Olesen & Jensen, 1991).

Στην κεφαλαλγία, φαίνεται ότι το biofeedback υποδεικνύει στον ασθενή την παρουσία της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς και το βαθμό της απόκλισής της από το φυσιολογικό, ενώ παράλληλα προσφέρει σημαντική μείωση στη συχνότητα, στην ένταση και στη διάρκεια. (Arndorfer & Allen, 2001; Diamond & Montrose, 1984; Grazzi & Bussone, 1993; Rokicki, Holroyd, France, Lipchik, France, & Kvaal, 1997).

Επιπλέον, η συστηματική χαλάρωση σε συνδυασμό με την εκπαίδευση σε τεχνικές διαχείρισης του στρες βοηθάει στη διατήρηση χαμηλών επιπέδων έντασης στον οργανισμό και επομένως μειώνει την πιθανότητα έκλυσης του κεφαλαλγικού μηχανισμού (Hoodin, Brines, Lake, Wilson, & Saper, 2000; Kroner-Herwig, Mohn, & Pothmann, 1998).

Η γνωστική – συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (ΓΣΨ) εκπαιδεύει τους ασθενείς να μάθουν να συσχετίζουν τον πόνο με γνωστικούς, συναισθηματικούς και σωματικούς παράγοντες, ώστε να αντιληφθούν τη δυνατότητα που έχουν να τον ελέγξουν. Σκοπός είναι, μέσω της αλλαγής του τρόπου με τον οποίο ερμηνεύονται τα ερεθίσματα και της απόκτησης συγκεκριμένων δεξιοτήτων (διαχείριση χρόνου, εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά, θετική δυναμική παρουσία, στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων), να αλλάξει η ανατροφοδότηση που παίρνει το άτομο από την καθημερινή του εμπειρία και, επομένως, ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεται ο πόνος (Blanchard & Andrasik, 1985). Έτσι, αφενός εμποδίζεται η σωματοποίηση των μη εκφρασμένων συναισθημάτων και αφετέρου, διαμορφώνονται ξεκάθαρες και υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν και τις δύο ερευνητικές υποθέσεις, ενώ υπήρξε σημαντική βελτίωση στο καταθλιπτικό συναίσθημα, στο άγχος και στον έλεγχο του θυμού των συμμετεχόντων.

Arndorfer, R. E., & Allen, K. D. (2001). Extending the efficacy of a thermal biofeedback treatment package to the management of tension-type headaches in children. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 41(2), 183-192.

Blanchard, E. B., & Andrasik, F. (1985). *Management of Chronic Headaches: A Psychological Approach*. New York: Pergamon.

Diamond, S. & Montrose, D. (1984). The value of biofeedback in the treatment of chronic headache: a four-year retrospective study. *Headache*, 24, 5-18.

Grazzi, L. & Bussone, G. (1993). Effect of biofeedback treatment on sympathetic function in common migraine and tension-type headache. *Cephalalgia*, 13, 197-200.

Hoodin, F., Brines, B. J., Lake, A. E. 3rd, Wilson, J., & Saper, J. R. (2000). Behavioral self-management in an inpatient headache treatment unit: increasing adherence and relationship to changes in affective distress. *Headache*, 40(5), 377-83.

Kroner-Herwig, B., Mohn, U., & Pothmann, R. (1998). Comparison of biofeedback and relaxation in the treatment of pediatric headache and the influence of parent involvement on outcome. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 23(3), 143-57.

Olesen, J., & Jensen, R. (1991). Getting away from simple muscle contraction as a mechanism of tension-type headache. *Pain*, 46(2), 123-124.

Rokicki, L. A., Holroyd, K. A., France, C. R., Lipchik, G. L., France, J. L., & Kvaal, S. A. (1997). Change mechanisms associated with combined relaxation/EMG biofeedback training for chronic tension headache. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 22(1), 21-41.

Χρησιτίδης, Δ. Α., Νασιοπούλου, Γ., Πασαλίδου, Χ., Λεβεντοπούλου, Ν., και Λεβή, Ν. (2004). Η Κεφαλαλγία Τύπου Τάσης και η Ημικρανία ως εκφάνσεις συμπαθητικής διέγερσης. Στο στοργυλό τραπέζι με τίτλο: «Χρόνιος πόνος» στο 1ο Πανελλήνιο συνέδριο Ψυχολογίας της Υγείας. Ελληνική Ψυχολογική Εταιρία – Κλάδος Κλινικής Ψυχολογίας, Πανελλήνια Ένωση Νοσοκομειακών Ψυχολόγων & Τμήμα Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου. Αθήνα.

Χρησιτίδης, Δ. Α., Πασαλίδου, Χ., Νασιοπούλου, Γ. & Γεωργιάδης, Γ. (2007). Απόδειξη πάγιας συμμετοχής της συμπαθητικής διέγερσης στις Κεφαλαλγίες Τύπου Τάσης και στις Ημικρανίες, μέσω της αποτελεσματικότητας μιας απλής εκπαιδευτικής παρέμβασης. Στο Α. Ευκλείδη, Α. Στογιαννίδου, & Ε. Αυδή (Επιμ. Σύντ. και Εκδ.), Επιστημονική Επετηρίδα της Φιλοσοφικής Σχολής, Τμήμα Ψυχολογίας Α.Π.Θ.: Τόμος 7. Θεσσαλονίκη: Υπηρεσία Δημοσιευμάτων Α.Π.Θ./ Art of Text.

4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ

Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς

ΑΙΓΙΔΑ

European Association for Behavioural & Cognitive Therapies

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Α' Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ - Αιγινήτειο Νοσοκομείο • Β' Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ - Νοσοκομείο Αττικών
Ελληνική Εταιρεία Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών • Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το επιστημονικό πρόγραμμα θα περιλαμβάνει:
Διαλέξεις από προσκεκλημένους ομιλητές • Στρογγυλά τραπέζια • Workshops • Ελεύθερες ανακοινώσεις
(προφορικές και αναρτημένες)

Προσκεκλημένοι ξένοι ομιλητές

T. DuBose (ΗΠΑ): The challenges of treating BPD patients and the evolution of Dialectical Behavior Therapy (DBT) through the decades

S. Marom (Ισραήλ): Long term follow up of Cognitive Behavior Group Therapy completers with Social Anxiety Disorder

P. Rijnders (Ολλανδία): Less is more: Low intensity interventions in Cognitive Behavior Therapy. A promising practice in mental health care

Προσυνεδριακά workshops

Την παραμονή του Συνεδρίου, Πέμπτη 27 / 11, προγραμματίζονται workshops, τρία από τα οποία θα συντονίσουν οι ξένοι ομιλητές

T. DuBose: An introduction to Dialectical Behavior Therapy

S. Marom: How to conduct CBT for Social Anxiety Disorder with large groups?

P. Rijnders: Guided self-help in mental health care: an application of LI CBT interventions

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συμμετάσχουν ενεργά στο επιστημονικό πρόγραμμα είτε με προφορική ανακοίνωση (διάρκειας 10') είτε με αναρτημένη εργασία (poster) στο πλαίσιο της θεματολογίας του συνεδρίου.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ - ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

EASY TRAVEL • Αναγνωστοπούλου 19, 10673 Αθήνα

Τηλ: 2103615201, 2103609442 • Fax: 2103625572 • Email: easytravel@hol.gr • www.easytravel.gr

Περισσότερες πληροφορίες είναι σύντομα διαθέσιμες στο web site της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς: <http://www.easytravel.gr/cognitive/>

Εκπαιδευτικά εργαστήρια (workshops) στις Γνωστικές-Συμπεριφορικές Θεραπείες

Τα εκπαιδευτικά εργαστήρια (workshops) που πραγματοποιούνται στο Παράρτημα Μακεδονίας της ΕΕΕΣ αναφέρονται σε εξειδικευμένα θέματα της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας, διαρκούν 8 εκπαιδευτικές ώρες και απευθύνονται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας και φοιτητές. Για την περίοδο 2014-15 τα εργαστήρια που θα πραγματοποιηθούν έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του Παραρτήματος (www.eeespm.gr).

Για την περίοδο **Σεπτεμβρίου 2014 έως Ιουνίου 2015** έχουν προγραμματιστεί τα παρακάτω εργαστήρια:

Εκπαιδευτικά εργαστήρια (workshops) στις Γνωστικές-Συμπεριφορικές Θεραπείες

Ημερομηνίες εργαστηρίων	Θέμα – Εισηγήτρια / Εισηγητής
28 Σεπτεμβρίου	Η έννοια της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Γνωστικές συμπεριφορικές παρεμβάσεις για την αξιολόγηση και βελτίωσή της – Έ. Χριστοπούλου
19 Οκτωβρίου	Κινητοποιητική Συνέντευξη [motivational interviewing] – Έ. Χάιντς
2 Νοεμβρίου	Γνωστικές- Συμπεριφορικές παρεμβάσεις στη χρόνια αϋπνία -Κ. Πασαλίδου
16 Νοεμβρίου	Μοντέλα διατύπωσης περίπτωσης (case formulation) και λειτουργικής ανάλυσης στις Γνωστικές Συμπεριφορικές Θεραπείες - Ντ. Διαμαντίδου
14 Δεκεμβρίου	Συζυγική θεραπεία στα πλαίσια της Γνωστικής Συμπεριφορικής Προσέγγισης – Έ. Χάιντς
18 Ιανουαρίου	Εφαρμογή στην κλινική πράξη των βασικών αρχών και θεραπευτικών τεχνικών της Διαλεκτικής Συμπεριφορικής Θεραπείας στην ιδιωτική πρακτική – Β. Παπαδάκης
1 Φεβρουαρίου	Ο θυμός στη Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία και θεραπευτικές στρατηγικές για τη διαχείρισή του – Έ. Χριστοπούλου
15 Φεβρουαρίου	Ζητήματα αντιμεταβίβασης στη Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία – Μ. Ευαγγελοπούλου
1 Μαρτίου	Θεραπεία Σχημάτων για την Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας – Ι. Μαλογιάννης
21-22 Μαρτίου	Βραχεία Θεραπεία Εστιασμένη στη Λύση (Solution-Focused Brief Therapy): Ένα Μοντέλο Παρέμβασης στη Σχολική Κοινότητα” – Σ. Μπατρακούλη & «ο Αγχόσαυρος»- Α. Αγγελουσοπούλου
25 & 26 Απριλίου	Το πένθος: κατάλληλες και αποτελεσματικές παρεμβάσεις - εκπαιδευτικό εργαστήριο – Χ. Χιονίδου Δουλεύοντας με ανθρώπους που πενθούν: συνηθισμένες δυσκολίες και αντιμετώπισή τους - βιωματικό εργαστήριο – Χ. Χιονίδου
10 Μαΐου	Αντιμέτωπιση της αντίστασης κι ενίσχυση της θεραπευτικής συμμαχίας στη Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία - Ντ. Διαμαντίδου
24 Μαΐου	Γνωστικές-συμπεριφορικές παρεμβάσεις σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού – Δ. Ζηλιασκοπούλου
7 Ιουνίου	Mindfulness και Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία – Ε. Χάιντς