

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση	9
-------------------------------	---

Εισαγωγή	11
Ανασκόπηση του προγράμματος «Η Διερεύνηση των Συναισθημάτων»	11
Εισαγωγή στη Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία	12
Τροποποιήσεις στην τυπική Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία	13
Συναισθηματική εκπαίδευση	14
Γνωστική αναδόμηση	15
Συζητήσεις με κόμικς	15
Η εργαλειοθήκη των συναισθημάτων	17
Περισσότερα εργαλεία για την εργαλειοθήκη	23
Ακατάλληλα εργαλεία	25
Ασυνήθιστα εργαλεία	26
Κοινωνικές ιστορίες	27
Ερευνητικές μαρτυρίες για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος «Η Διερεύνηση των Συναισθημάτων»	29
Βιβλιογραφία	31

1. Διαχείριση του Άγχους

Συνεδρία 1	35
Συνεδρία 2	51
Συνεδρία 3	59
Συνεδρία 4	67
Συνεδρία 5	73
Συνεδρία 6	81
Σημειώσεις για τον Εκπαιδευτή	87

2. Διαχείριση του Θυμού

Συνεδρία 1	107
Συνεδρία 2	123
Συνεδρία 3	131
Συνεδρία 4	139
Συνεδρία 5	145
Συνεδρία 6	153
Σημειώσεις για τον Εκπαιδευτή	159

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Η αναγνώριση, η επεξεργασία και η ρύθμιση των συναισθημάτων μπορεί να είναι πρόκληση για τα παιδιά, τους εφήβους και τους ενήλικες. Οι αποκλίσεις στις λειτουργίες αυτές είναι κεντρικό χαρακτηριστικό διαφορετικών ψυχικών διαταραχών και μπορεί να επηρεάσουν σοβαρά τη συναισθηματική ευεξία, τη συμπεριφορά, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής.

Οι επιστημονικές εξελίξεις στην αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών κατά τα τελευταία χρόνια είναι σημαντικές. Η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία (ΓΣΘ), μια δομημένη επιστημονική μέθοδος με συγκεκριμένο σκοπό, εφαρμόζεται συστηματικά στην αντιμετώπιση συναισθηματικών και άλλων προβλημάτων σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Είναι μορφή ψυχοθεραπείας που στηρίζεται στη βασική αρχή ότι η ποιότητα της αντίληψης και η αξιολόγηση των γεγονότων επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Απαιτεί μεταγνωστικές δεξιότητες και εστιάζεται στην τροποποίηση των δυσπροσαρμοστικών προτύπων σκέψης και στην αναγνώριση της σχέσης μεταξύ σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς.

Στη διαταραχή του αυτιστικού φάσματος – ΔΑΦ (αυτισμός), η δυσκολία ρύθμισης των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων είναι κεντρικής σημασίας και έχει άμεση σχέση με τις χαρακτηριστικές αποκλίσεις στις δεξιότητες κοινωνικής επικοινωνίας. Η συναισθηματική συνείδηση, η αναγνώριση της συναισθηματικής εμπειρίας στον άλλο και η αποκλίνουσα αντίληψη και έκφραση των κοινωνικών χειρονομιών στη ΔΑΦ μπορεί να αντανakλούν βλάβη στη ρύθμιση και στην επεξεργασία των κοινωνικο-συναισθηματικών πληροφοριών, επειδή απαιτούν προσαρμογή των εσωτερικών συναισθηματικών εμπειριών στις μεταβαλλόμενες περιβαλλοντικές συνθήκες. Σοβαρές ερευνητικές μαρτυρίες υποστηρίζουν ότι η αποκλίνουσα συναισθηματική ρύθμιση στον αυτισμό αποδίδεται σε διαταραγμένη εγκεφαλική δραστηριότητα και απαιτεί ψυχολογικές παρεμβάσεις και ψυχοεκπαίδευση προσαρμοσμένη στην ποιότητα των δυσκολιών και στις ανάγκες κάθε ατόμου.

Θεραπεία εκλογής στην αντιμετώπιση και στη διαχείριση των πρωτογενών και δευτερογενών συναισθηματικών προβλημάτων άγχους, κατάθλιψης και θυμού σε παιδιά και νέους με ΔΑΦ είναι σήμερα η ΓΣΘ (National Institute for Clinical Excellence, 2013). Έχει διαπιστωθεί ότι αυτή η μορφή ψυχοθεραπείας μπορεί να είναι αποτελεσματική με συγκεκριμένες προσαρμογές σε άτομα που έχουν τον απαιτούμενο λόγο και τις γνωστικές ικανότητες να εμπλακούν σε ατομική ή ομαδική γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία (Sofronoff et al., 2005).

Το βιβλίο του Tony Attwood *Η Διερεύνηση των Συναισθημάτων στον Αυτισμό: Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία για τη Διαχείριση του Άγχους και του Θυμού* είναι το πρώτο

οργανωμένο βοήθημα στη ΓΣΘ για την αντιμετώπιση συναισθηματικών προβλημάτων, που απευθύνεται σε άτομα με ΔΑΦ, στους θεραπευτές και στους γονείς. Είναι βιβλίο εργασίας για παιδιά, εφήβους και νέους ενήλικες, που στηρίζεται στις βασικές αρχές της ΓΣΘ και αξιοποιεί τη δομή της. Το βιβλίο ανταποκρίνεται απόλυτα στην ανάγκη των ατόμων με ΔΑΦ για δομημένη προσέγγιση, προσαρμόζει τον λόγο και δίνει έμφαση στην οπτική παρουσίαση των δραστηριοτήτων. Οργανώνει και καθοδηγεί τον θεραπευτή ή το άτομο που έχει αναλάβει την αντιμετώπιση των συναισθηματικών προβλημάτων ώστε να βοηθήσει το παιδί, τον έφηβο ή τον νέο ενήλικα στην αναγνώριση των συναισθημάτων τόσο στον εαυτό όσο και στους άλλους, καθώς και στη διαχείριση και στην επίλυση προβλημάτων, ενσωματώνοντας διαφορετικές τεχνικές. Θέματα όπως η συναισθηματική ανωριμότητα και η προδιάθεση στην εκδήλωση άγχους, η οπτική-κυριολεκτική σκέψη, η ακαμψία στην αλλαγή της προσοχής, η δυσκολία κατανόησης της αντιληπτικής προοπτικής του άλλου, η απόκλιση στις μεταγνωστικές δεξιότητες, η ελλιπής ενδοσκόπηση και οι αισθητηριακές δυσλειτουργίες είναι κεντρικά και αντιμετωπίζονται με ανάλογες προσαρμογές, όπως πιο δομημένη και πιο γνωστικά συγκεκριμένη προσέγγιση, μεγαλύτερη χρήση οπτικών και γραπτών πληροφοριών και δομημένων φύλλων εργασίας, απλοποίηση των γνωστικών δραστηριοτήτων, διατήρηση της προσοχής με συχνά διαλείμματα και αξιοποίηση των ενδιαφερόντων του νέου ατόμου, όταν είναι δυνατόν. Η συμμετοχή των γονέων και η εμπλοκή τους στις θεραπευτικές συνεδρίες είναι απαραίτητη ώστε να υποστηριχθεί η εφαρμογή του προγράμματος.

Το βιβλίο *Η Διερεύνηση των Συναισθημάτων στον Αυτισμό: Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία για τη Διαχείριση του Άγχους και του Θυμού* αναμένεται ότι θα αποτελέσει σημαντικό βοήθημα για τους θεραπευτές, τους γονείς και τα άτομα με ΔΑΦ, σε έναν τομέα κεντρικής σημασίας για την ψυχική υγεία: τη διαχείριση των συναισθημάτων. Ευχαριστούμε τις εκδόσεις Πεδίο για το ενδιαφέρον τους γύρω από τη διαταραχή του αυτιστικού φάσματος και για την έκδοση αυτή που εμπλουτίζει τη σχετική βιβλιογραφία στην ελληνική γλώσσα.

Βάγια Α. Παπαγεωργίου
Παιδοψυχίατρος - Certified Advanced TEACCH Consultant