

Νοσηλευτική 43 1, 23-33

Η εφαρμογή της γνωστικής ψυχοθεραπείας στη σωματική ασθένεια

Μαρία Ν. Καρανικόλα¹Αννα Ζαφειροπούλου-Κουτρούμπα²

1. Νοσηλεύτρια Π.Ε., MSc

Υποψήφια Διδάκτωρ Ε.Κ.Π.Α.

Γ.Ν. Πειραιά «Τζάνειο»

2. Κλινική Ψυχολόγος, MSc

Γ.Ν. Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Γ.Ν. Πειραιά «Τζάνειο»

Περίληψη

Τα άτομα που προσβάλλονται από μια απειλητική για τη ζωή ασθένεια, εμφανίζουν κλινική ψυχολογική επιβάρυνση, λόγω της έκθεσης στο έντονο στρεσογόνο γεγονός της διάγνωσης αυτής. Τα άτομα αυτά αντιμετωπίζουν μια απειλητική για τη ζωή ασθένεια, αλλά και μια θεραπεία που πιθανόν να απειλεί τη σωματική ακεραιότητα, τους ρόλους του φύλου τους, τη σεξουαλικότητα και το «ευ ζην». Ο φόβος των απωλειών και του ενδεχόμενου θανάτου, καθώς και η πιθανότητα αναπηρίας καθιστούν το άτομο ψυχολογικά ευάλωτο και επιφέρουν υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Οι αντιδράσεις αυτές, ωστόσο, μπορούν να τροποποιηθούν με την εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών της γνωστικής ψυχοθεραπείας. Οι στρατηγικές αυτές στοχεύουν στη διόρθωση των δυσλειτουργικών αυτόματων σκέψεων, γνωστικών σχημάτων και γνωστικών παραμορφώσεων. Στόχος είναι να διασπαστεί ο κύκλος: γνωστική διαδικασία – διάθεση – συμπεριφορά, που σύμφωνα με τη γνωστική ψυχοθεραπεία θεωρείται ο πυρήνας της ψυχοπαθολογίας. Επιπλέον, μέσω της γνωστικής ψυχοθεραπείας, οι θεραπευτές παρεμβαίνουν στις προσωπικές πεποιθήσεις και γνωστικές κατασκευές που δυσχεραίνουν την προσαρμογή του ατόμου στην ασθένεια και τη θεραπεία του.

Λέξεις-κλειδιά:

ασθένεια,
απειλητική ασθένεια,

Nosileftiki 43 1, 23-33

The application of cognitive psychotherapy to the management of physical illness

Maria N. Karanikola¹Anna Zafiropoulou-Koutrouba²

1. RN, MSc

PhD Candidate, School of Nursing, NKUA

"Tzanio" General Hospital of Pireas

2. Clinical Psychologist, MSc

"P & A Kiriakou" Children's General Hospital

"Tzanio" General Hospital of Pireas

Abstract

Individuals who are affected by a life threatening disease report psychological morbidity due to exposure to the highly traumatic experience of such a diagnosis. They do not only face a life threatening disease, but also a treatment that probably threatens their bodily integrity, their roles, their sexuality and quality of life. Fear of loss and the prospect of death, as well as the possibility of incapacitation make these people psychologically vulnerable, with reactions of anxiety and depression.

These reactions can often be alleviated by standard cognitive-behavioral techniques, within the cognitive psychotherapeutic framework. Cognitive strategies focus on changing dysfunctional automatic thoughts, basic beliefs and assumptions, schemas and cognitive distortions.

The aim of cognitive therapy is to resolve the cycle: cognition – feelings – behavior, which is believed to cause the psychopathology. In the same time clinicians who are applying cognitive therapy work on beliefs and cognitions that hinder a person's adjustment to illness and its therapy.

Key words:

disease,
life threatening disease,