



Ελληνική Δημοκρατία
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό
Ίδρυμα Ηπείρου

Ψυχοπαθολογία Ενηλίκων

Ενότητα 4 : Αυτοκτονία

Σιαφάκα Βασιλική



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Τμήμα Λογοθεραπείας

Ψυχοπαθολογία Ενηλίκων

Ενότητα 4: Αυτοκτονία

Σιαφάκα Βασιλική
Επίκουρος Καθηγήτρια
Ιωάννινα, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.





Χρηματοδότηση

- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «**Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση**» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Ηπείρου**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Σκοποί ενότητας

Με την ολοκλήρωση της ενότητας ο φοιτητής θα πρέπει να γνωρίζει:

- Τι είναι αυτοκτονία, αυτοκτονικός ιδεασμός, απόπειρα αυτοκτονίας
- Βασικά επιδημιολογικά στοιχεία για την αυτοκτονία
- Τα ψυχολογικά μοντέλα για την αυτοκτονία
- Τα πιθανά αίτια της αυτοκτονικής συμπεριφοράς
- Αν μπορεί να προληφθεί και πώς

Περιεχόμενα ενότητας (1 από 2)

1. Αυτοκτονία: εισαγωγικά
 - 1.1 Ιστορική αναδρομή
 - 1.2 Αυτοκτονικός ιδεασμός, Απόπειρα αυτοκτονίας, Αυτοκτονία
2. Επιδημιολογία αυτοκτονίας
3. Μύθοι και πραγματικότητα για την αυτοκτονία

Περιεχόμενα ενότητας (2 από 2)

4. Μοντέλα για την αυτοκτονία
 - 4.1 ψυχαναλυτική θεωρία
5. Αιτιολογία της αυτοκτονίας
6. Πρόληψη της αυτοκτονίας



ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ



ανοικτά μαθήματα
opencourses

Αυτοκτονία



Εισαγωγικά (1 από 2)

*«Να 'ναι κανείς ή να μην είναι, - αυτό είναι το ζήτημα.
Τι είναι στο πνεύμα ανώτερο, να
υποφέρεις πετριές και σαϊτιές αχρείας
τύχης, ή να παίρνεις τα όπλα ενάντια
σε ένα πέπλο θάσανα, κι αντιχτυπώντας,
να τους δίνεις τέλος;
Θάνατος, Ύπνος και τίποτ' άλλο.*



Εισαγωγικά (2 από 2)

*Κι αν μ' αυτόν τον ύπνο παύουμε της καρδιάς τον πόνο
και τις χίλιες λαχτάρεις, φυσική κληρονομιά της
σάρκας, είναι συντέλεια να μην εύχεσαι με ζήλο.
Θάνατος. Ύπνος. Ύπνος, ίσως όνειρα!
Ε, εδώ είναι ο κόμπος».*

Απόσπασμα από τον Άμλετ, III, Σαίξπηρ, 1600



Αυτοκτονία = Κοινωνικό ζήτημα (1 από 2)

Εδώ και αιώνες, η αυτοκτονία και το συνακόλουθο στίγμα αποτελούν κοινωνικό ζήτημα

Μέχρι τον 4ο αι. δε θεωρούνταν καταδικαστέα. Τότε ο Άγιος Αυγουστίνος την ανακήρυξε σε έγκλημα, λόγω της παραβίασης της 6ης εντολής «Ου φονεύσεις»



Αυτοκτονία = Κοινωνικό ζήτημα (2 από 2)

Αγγλία: σταμάτησε να αποτελεί ποινικό αδίκημα το 1961

ΗΠΑ: κάποιες πολιτείες καταδικάζουν τις απόπειρες αυτοκτονίας ως παράπτωμα, αν και σπάνια ασκείται δίωξη

Ετυμολογία: Λατινική ρίζα : sui (του εαυτού) caedes (φόνος) ⇒ suicide



Ιστορική αναδρομή (1 από 4)

- Η ελληνική ιστορία βρίθει αυτοκτονιών που έχουν μεγάλη απήχηση, σχεδόν θρυλική
Υποκρύπτουν πολύ διαφορετικά κίνητρα:
- **Πατριωτικά κίνητρα** για την αυτοκτονία του Θεμιστοκλή, του Ισοκράτη, του Δημοσθένη
- Αυτοκτονία λόγω **τύψεων** για τον Αριστόδημο



Ιστορική αναδρομή (2 από 4)

- Για λόγους τιμής για τον Κλεομένη
- Από πίστη σε μια θρησκευτική ιδέα για τον Πυθαγόρα
- Για να αποφευχθεί η καθολική φθορά λόγω γηρατειών για το Δημόκριτο
- Ερωτική αυτοκτονία για τη Σαπφώ

Ιστορική αναδρομή (3 από 4)

Φιλοσοφικές οι αυτοκτονίες του Ζήνωνα, του Κλεάνθη, του Επίκουρου, που υποκινούνται από ένα αίσθημα περιφρόνησης της ζωής

(ακόμη και του Σωκράτη, η πλέον αμφισβητούμενη, λόγω των απαντήσεων που δίνει κατά τη διάρκεια της δίκης)

Ιστορική αναδρομή(4 από 4)

- Παρά τις τόσες αυτοκτονίες στην Αρχαία Ελλάδα, **απουσιάζει ο όρος «αυτοκτονία»**
Αναφέρονται μόνον οι έννοιες «*αυτόχειρ*» και «*φρονεύειν εαυτόν*»
- Ο όρος «αυτοκτονία» χρησιμοποιήθηκε τον 17ο αι., γεγονός που υποδηλώνει την εξέλιξη της σκέψης και την αυξανόμενη συχνότητα των συζητήσεων γύρω από αυτό το θέμα



Αυτοκτονικός Ιδεασμός

Απόπειρα – Αυτοκτονία

- **Αυτοκτονικός ιδεασμός:**
αναφέρεται στις σκέψεις του ατόμου να τερματίσει τη ζωή του
- **Απόπειρα αυτοκτονίας:**
συμπεριφορές που έχουν ως στόχο να προκαλέσουν το θάνατο, αλλά δεν το επιτυγχάνουν
- **Αυτοκτονία:**
συμπεριφορές που έχουν ως στόχο να προκαλέσουν το θάνατο και όντως το επιτυγχάνουν



Επιδημιολογικά στοιχεία (1 από 5)

- Τα επίσημα στοιχεία στην Ελλάδα δεν αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα
Το ποσοστό θανάτων από αυτοκτονία κυμαίνεται από 4-12 ανά 100.000 κατοίκους
- Τα ποσοστά αυτοκτονιών αυξάνονται σημαντικά στην εφηβεία τα τελευταία χρόνια



Επιδημιολογικά στοιχεία (2 από 5)

- Βόρεια και Κεντρική Ευρώπη: τα ποσοστά αυξάνουν (<=45 αυτοκτονίες ανά 100.000 κατοίκους)
- Νότια Ευρώπη: το ποσοστό κυμαίνεται στις 10 αυτοκτονίες ανά 100.000
- ΗΠΑ: 10-20% πληθ. αναφέρει αυτοκτονικό ιδεασμό τουλάχιστον 1 φορά στη ζωή τους

Επιδημιολογικά στοιχεία (3 από 5)

- ΗΠΑ: 3-5% κάνει τουλάχιστον μια απόπειρα αυτοκτονίας
- **Αυτοχειρία**: σαφής επικράτηση του ανδρικού φύλου (78 από 100 αυτόχειρες είναι άνδρες και οι 28 γυναίκες)
- **Απόπειρες αυτοκτονίας** : σαφής επικράτηση του γυναικείου φύλου διεθνώς (3 φορές περισσότερο)



Επιδημιολογικά στοιχεία (4 από 5)

- τα 10% των ατόμων που έχουν κάνει μια απόπειρα, κάποτε θα αυτοκτονήσουν
- 10-15 απόπειρες αντιστοιχούν σε μια αυτοκτονία
- Το ποσοστό αυτοκτονίας αυξάνεται σημαντικά και για τα δυο φύλα στην **εφηβεία** και **διπλασιάζεται ξανά μεταξύ 40 και 75 ετών**



Επιδημιολογικά στοιχεία (5 από 5)

- Στις ΗΠΑ τα όπλα είναι το συνηθέστερο μέσο
- Οι γυναίκες επιλέγουν μια λιγότερο θανατηφόρο μέθοδο π.χ. χάπια
- Το να είναι κανείς διαζευγμένος ή χήρος αυξάνει τον κίνδυνο



Μύθοι και πραγματικότητες (1 από 2)

Μύθος

Τα άτομα που μιλούν για αυτοκτονία στην πραγματικότητα δεν πρόκειται να αυτοκτονήσουν

Η αυτοκτονία διαπράττεται χωρίς προειδοποίηση

Πραγματικότητα

$\frac{3}{4}$ των ατόμων που αυτοκτονούν έχουν εκφράσει με άμεσο ή έμμεσο τρόπο την πρόθεσή τους

Το άτομο συνήθως προειδοποιεί για την πρόθεσή του (π.χ. χαρίζει πολύτιμα υπάρχοντά του)

<http://www.suicide.org/>
<http://www.suicide-help.gr/>

Μύθοι και πραγματικότητες (2 από 2)

Μύθος

Τα άτομα που σκέπτονται σοβαρά την επιθυμία θέλουν να πεθάνουν πραγματικά

Τα άτομα που αποπειρώνται να αυτοκτονήσουν με μέσα που δεν είναι τόσο φονικά, δεν έχουν σοβαρή πρόθεση να το κάνουν

Πραγματικότητα

Τα περισσότερα άτομα που αυτοκτονούν είναι αμφιθυμικά απέναντι στο ενδεχόμενο του θανάτου τους

Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν γνώσεις γύρω από τις δόσεις των χαπιών ή τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Γι' αυτό άτομα που θέλουν να πεθάνουν κάνουν αποτυχημένες απόπειρες

Μοντέλα για την αυτοκτονία(1 από 3)

- Σύνθετη και πολύπλευρη πράξη που κανένα μεμονωμένο μοντέλο δεν μπορεί να την ερμηνεύσει
- Η μελέτη της αυτοκτονίας αναγκάζει τους ανθρώπους να σκεφτούν τις δικές τους απόψεις για τη ζωή και το θάνατο
- Προκαλεί παρατεταμένα **αισθήματα ενοχής, σύγχυσης, ντροπής, αναστάτωσης κ.ά.**

(Kring A.M., Davison G.C., Neale J.M., Johnson S.L., 2010)

Μοντέλα για την αυτοκτονία

(2 από 3)

- **Κοινωνικο-πολιτισμικά μοντέλα**
3 είδη αυτοκτονίας:
 1. **Εγωιστική αυτοκτονία:**
Διαπράττεται από άτομα που έχουν ελάχιστους δεσμούς με την οικογένεια και την κοινωνία
 2. **Αλτρουιστική αυτοκτονία:**
Διαπράττεται, επειδή το άτομο πιστεύει ότι η πράξη του θα αποβεί σε καλό της κοινωνίας
(π.χ. χαρακίρι Ιαπώνων, καμικάζι με εκρηκτικά)

Μοντέλα για την αυτοκτονία (3 από 3)

3. Ανομική αυτοκτονία:

Προκαλείται από ξαφνική μεταβολή της θέσης του ατόμου στην κοινωνία (οικονομικά, κοινωνικά κ.λ.π.)

(Kring A.M., Davison G.C., Neale J.M., Johnson S.L., 2010)

Αυτοκτονία – αιτιολογία (1 από 2)

- ★ Ψυχιατρική νοσηρότητα (κυρίως κατάθλιψη)
- ★ Αίσθημα απελπισίας και αβοήθητου
- ★ Θυμός
- ★ Ελλιπής κοινωνική προσαρμογή
- ★ Σεροτονεργική δραστηριότητα – Γονίδια
- ★ Χαλαροί οικογενειακοί δεσμοί



Αυτοκτονία – αιτιολογία (2 από 2)

- ★ Ανεργία
- ★ Μετανάστευση
- ★ Μοναξιά
- ★ Έλλειψη αξιών

before I sleep... But I've got promises to keep, and miles to go before I sleep...



Αυτοκτονία και ψυχικές ασθένειες (1 από 3)

- 80- 95% όσων αυτοκτονούν εμφανίζουν ψυχιατρική νοσηρότητα
- 5% των αυτοκτονιών έχουν ιδεολογική αιτιολογία (π.χ. καμικάζι)
- 30% των ατόμων με ετεροεπιθετικότητα έχει αυτοκαταστροφική συμπεριφορά
- 20% των ατόμων που αποπειρώνται αυτοκτονία έχουν βίαιη συμπεριφορά

(Kring A.M., Davison G.C., Neale J.M., Johnson S.L., 2010)



Αυτοκτονία και ψυχικές ασθένειες (2 από 3)

- Από τους χρόνιους ασθενείς αυτοκτονεί το 25-75%
- Στους ασθενείς με σχιζοφρένεια το ποσοστό αυτοκτονιών ανέρχεται στο 10%
- Στους αλκοολικούς το ποσοστό κυμαίνεται από 10-15%



Αυτοκτονία και ψυχικές ασθένειες (3 από 3)

- Άτομα με μεταιχμιακή διαταραχή προσωπικότητας αποπειρώνται συχνά και κάποια το επιτυγχάνουν
- Αυτοκτονούν άνδρες, ώριμης ηλικίας, με μείζονα ψυχοπαθολογία, χρησιμοποιώντας βίαιους τρόπους
- Αποπειρώνται αυτοκτονία γυναίκες, νεαρές, με ελάχιστο ψυχοπαθολογία, χρησιμοποιώντας μη βίαιες μεθόδους



Ψυχολογικά μοντέλα (1 από 8)

Ποικίλες υποθέσεις:

- ✓ αποτελεί αντεκδίκηση που έχει ως στόχο να προκαλέσει στους άλλους ενοχή
- ✓ είναι ένας τρόπος να εξαναγκάσει τους άλλους να του δώσουν περισσότερη προσοχή και αγάπη
- ✓ είναι μια προσπάθεια του ατόμου να απαλλαγεί από μη αποδεκτά συναισθήματα

(Kring A.M., Davison G.C., Neale J.M., Johnson S.L., 2010)



Ψυχολογικά μοντέλα (2 από 8)

- ✓ είναι έκφραση της επιθυμίας του ατόμου να επανασυνδεθεί με αγαπημένο πρόσωπο που έχει πεθάνει
- ✓ είναι έκφραση της επιθυμίας του ατόμου να γλιτώσει από συναισθηματικό κενό ή πόνο

Ψυχολογικά μοντέλα (3 από 8)

- **Θεωρία** :η αυτοκτονία προέρχεται από την έντονη επιθυμία του ατόμου να ξεφύγει από μια συνειδητοποίηση που τού είναι ιδιαίτερα οδυνηρή
- Δηλ. το άτομο κινδυνεύει όταν θέτει ακατόρθωτους στόχους και στη συνέχεια κατηγορεί τον εαυτό του, επειδή δεν τους πέτυχε



Ψυχολογικά μοντέλα (4 από 8)

- Αποτυχία επίτευξης στόχων, τελειομανία και αυτομομφή είναι παράγοντες που σχετίζονται με την αυτοκτονία
- **Απελπισία:** η προσδοκία του ατόμου ότι η ζωή του στο μέλλον δεν πρόκειται να βελτιωθεί καθόλου, συγκριτικά με την τρέχουσα κατάσταση

Ψυχολογικά μοντέλα (5 από 8)

- Υψηλό επίπεδο απελπισίας \Leftrightarrow τετραπλάσια αύξηση του κινδύνου αυτοκτονίας
- Βαρύτητα κατάθλιψης, ηλικία, γενική νοητική λειτουργία
- Θετικά στοιχεία που μπορεί να κινητοποιήσουν κάποιον να ζήσει: έγνοια για τα παιδιά και η ευθύνη για την οικογένεια

Ψυχολογικά μοντέλα (6 από 8)

- Επίπεδο ικανοποίησης του ατόμου από τη ζωή του :
όσοι είναι δυσαρεστημένοι έχουν 25 φορές
περισσότερες πιθανότητες να αυτοκτονήσουν



Αυτοκτονία – Ψυχαναλυτική Θεωρία (7 από 8)

- **S. Freud (1905):**
Αν η επιθετικότητα του ανθρώπου δεν μπορεί να εκφραστεί, λόγω των κοινωνικών πιέσεων, κατά του πραγματικού αντικειμένου της, στρέφεται κατά του ίδιου του υποκειμένου

(Kring A.M., Davison G.C., Neale J.M., Johnson S.L., 2010)



Αυτοκτονία – Ψυχαναλυτική Θεωρία (8 από 8)

- S. Freud (1920):
Διατύπωση της θεωρίας της ύπαρξης του **ενστίκτου / ενόρμησης του θανάτου** (destrudo), που αντιτίθεται στην ενόρμηση της ζωής και της αναπαραγωγής (libido)
- Η αυτοκτονία προκύπτει από μια βαθιά **αίσθηση ριζικής απόρριψης** του πάσχοντος ως ύπαρξης

(Kring A.M., Davison G.C., Neale J.M., Johnson S.L., 2010)

Πρόληψη της αυτοκτονίας (1 από 4)

- Ανοιχτή συζήτηση γύρω από το θέμα της αυτοκτονίας:
 - α. βοηθάει στην ανακούφιση από μια αίσθηση απομόνωσης
 - β. επιτρέπει την καλύτερη αξιολόγηση του κινδύνου που διατρέχει το άτομο

Πρόληψη της αυτοκτονίας (2 από 4)

- Ο θεραπευτής πιθανά να γίνει πρόσωπο με ιδιαίτερη σημασία στη ζωή του ατόμου με αυτοκτονικό ιδεασμό (θεραπευτική συμμαχία, συνεργατικός εμπειρισμός...)
- Αντιμετώπιση των **συνοδών ψυχικών διαταραχών**: με φαρμακευτική αγωγή ή ψυχοθεραπεία ο κίνδυνος μπορεί να μειωθεί 3-4 φορές



Πρόληψη της αυτοκτονίας (3 από 4)

- Γνωστικές – συμπεριφορικές προσεγγίσεις:
Στόχος:
 1. να μειώσουν τον έντονο ψυχικό πόνο
 2. να βοηθήσουν το άτομο να δει κι άλλες εναλλακτικές
 3. να ενθαρρύνει το άτομο να πάρει κάποια απόσταση από αυτοκαταστροφικές πράξεις (επίλυση διαπροσωπικών προβλημάτων)



Πρόληψη της αυτοκτονίας (4 από 4)

- Ψυχιατρικοί Σύλλογοι – Σύλλογοι Ψυχολόγων :
υποχρεώνουν τα μέλη τους να προστατεύουν τους ασθενείς τους από αυτοκτονία, ακόμη και παραβιάζοντας το απόρρητο της σχέσης θεραπευτή – θεραπευόμενου
- **Κέντρα Πρόληψης της Αυτοκτονίας:**
Παροχή 24ωρης γραμμής άμεσης τηλεφωνικής υποστήριξης (**1018**)

**Η αυτοκτονία μπορεί
να παρεμποδιστεί
100%.
Μιλήστε με κάποιον
ειδικό**





Βιβλιογραφία (1 από 2)

- Antoon A. Leenaars (2004). *Psychotherapy with Suicidal People. A person-centred approach*. John Wiley and Sons Publications.
- Beck, J.S., (2004). *Εισαγωγή στη Γνωστική Θεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Feldman, G. (2007). *Cognitive and Behavioral Therapies for Depression: Overview, New Directions, and Practical Recommendations for Dissemination*. In *Psychiatr Clin N Am*, 30: 39-50.
- Freeman, A. and M. Reinecke. (1994). *Cognitive therapy of suicidal behavior*. New York: Springer Publishing Company.
- Greenberger, D. and C.A. Padesky. (1995)., *Mind Over Mood, Change How You Feel By Changing the Way You Think* . USA: The Guilford Press.
- Kaplan, H.I.S. and B.J. Sadock. (2000). *Ψυχιατρική, τόμος Β΄*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας.
- Kring, A., Davison, G., Neale, J., & Johnson, S.(2010). *Ψυχοπαθολογία*. Αθήνα : Gutenberg
- Minois, G. (2006). *Ιστορία της Αυτοκτονίας. Η δυτική κοινωνία αντιμέτωπη με τον εκούσιο θάνατο*. Αθήνα: Πολύτροπον

Βιβλιογραφία (2 από 2)

Van Heeringen, K. (2001). *Understanding Suicidal Behavior: The Suicidal Process Approach to Research, Treatment and Prevention*. Chichester: John Wiley and Sons Publications.

Westbrook D., Kennerley, H. and Kirk, J. (2012). *Εισαγωγή στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία: Τεχνικές και εφαρμογές*. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

Ευθυμίου, Κ., Μαυροειδή, Α., Παυλάτου, Ε. και Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2006)., *Πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας. Ένας οδηγός για τις ψυχικές διαταραχές και την αντιμετώπισή τους*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Παπακώστας, Γ. (1994). *Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία: Θεωρία και Πράξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Ινστιτούτο Έρευνας της Συμπεριφοράς.

Βιβλιογραφία αυτοβοήθειας

Burns, D. D. (1997). *Αισθανθείτε καλά!* Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Gilbert, P. (1999). *Ξεπερνώντας την κατάθλιψη: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές* Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Kennerley, H. (1999). *Ξεπερνώντας το άγχος: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Silove, D., & Manicavasagar, V. (2000). *Ξεπερνώντας τον πανικό: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.



Χρήσιμες ιστοσελίδες

<http://www.suicide.org/>

<http://www.suicide-help.gr>

<https://www.afsp.org/>

<https://www.afsp.org/preventing-suicide/find-help>

<http://www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/suicide-prevention-helping-someone-who-is-suicidal.htm>

<http://www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/suicide-help-dealing-with-your-suicidal-thoughts-and-feelings.htm>

https://docs.google.com/folderview?id=0B_9piHSvkNcDb19ldTNSRF9wd1k&usp=gmail&tid=0B_9piHSvkNcDcFlwbXJORnZfTUQ

<https://www.youtube.com/watch?v=7AkRElgef5c>

https://www.youtube.com/watch?v=FYdwaN4D_ks



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Τεχνολογικό Ίδρυμα Ηπείρου. <Σιαφάκα Βασιλική>. <Ψυχοπαθολογία Ενηλίκων>.

Έκδοση: 1.0 <Ιωάννινα>, 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:

<http://eclass.teiep.gr/courses/LOGO102>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές [1] ή μεταγενέστερη. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, Διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.el>



Τέλος Ενότητας

Επεξεργασία: <Τσάνταλη Ελένη>
<Ιωάννινα>, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ





Σημειώματα





Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη Δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.



Τέλος Ενότητας



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης