



Ελληνική Δημοκρατία
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό
Ίδρυμα Ηπείρου

Ψυχοπαθολογία Ενηλίκων

Ενότητα 2 : Αγχώδεις Διαταραχές

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 2: Αγχώδεις Διαταραχές

Σιαφάκα Βασιλική
Επίκουρος Καθηγήτρια
Ιωάννινα, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ



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 (1 από 2)

- Να γνωρίσουν οι φοιτητές τι είναι:
 - ✓ άγχος και ποια η διαφορά με τις αγχώδεις διαταραχές
 - ✓ φόβος, φοβία και ποιες είναι οι ειδικές φοβίες
 - ✓ διαταραχή πανικού, αγοραφοβία, γενικευμένη αγχώδης διαταραχή

Σκοποί ενότητας (2 από 2)

- ✓ ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό stress
- ✓ ποια είναι η αιτιολογία αυτών των διαταραχών
- ✓ ποιες είναι οι θεραπευτικές προσεγγίσεις των αγχωδών διαταραχών

Περιεχόμενα ενότητας (1 από 3)

2. Αγχώδεις διαταραχές

2.1. Εισαγωγικά: οι έννοιες του άγχους και του φόβου

2.2. Αγχώδεις διαταραχές κατά DSM-IV

2.2.1 Ειδική φοβία

2.2.2 Κοινωνική φοβία

2.2.3 Διαταραχή πανικού

2.2.4 Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή

Περιεχόμενα ενότητας (2 από 3)

2.2.5 Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή

2.2.6 Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό stress (ΔΜΨΣ)

2.2.7 Διαταραχή μετά από οξύ stress

2.3 Φύλο και αγχώδεις διαταραχές

2.4 Πολιτισμός και Αγχώδεις Διαταραχές

2.5 Παράγοντες κινδύνου

2.6 Ψυχαναλυτική οπτική αγχωδών διαταραχών

Περιεχόμενα ενότητας (3 από 3)

2.7 Αιτιοπαθογένεια αγχωδών διαταραχών

2.8 Θεραπεία αγχωδών διαταραχών



ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ



ανοικτά μαθήματα
opencourses

Αγχώδεις διαταραχές

Εισαγωγικά

- **Άγχος:** ανησυχία γύρω από ένα πρόβλημα που το άτομο προσδοκά ότι θα προκύψει (προσδοκία)
- **Φόβος:** η αντίδραση σε έναν άμεσο κίνδυνο (αμεσότητα)
- Τόσο το άγχος, όσο και ο φόβος συνοδεύονται από διέγερση, δηλ. αυξημένη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος
- Το άγχος συνήθως συνδέεται με μέτρια διέγερση, ενώ ο φόβος με υψηλότερη

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

Άγχος και Φόβος (1 από 2)

- Δεν είναι απαραίτητα «κακά» συναισθήματα
- Σώζουν ζωές!!!!
- Το άγχος είναι προσαρμοστικό και παραγωγικό
- Αντίδραση «φυγής ή πάλης»

Άγχος και Φόβος (2 από 2)

- Ωστόσο: σε κάποιες αγχώδεις διαταραχές, το σύστημα του φόβου μοιάζει να μη λειτουργεί σωστά: το άτομο βιώνει φόβο τη στιγμή που δεν υπάρχει κίνδυνος στο περιβάλλον
- Ενώ το **λίγο άγχος είναι προσαρμοστικό το πολύ αποβαίνει καταστροφικό !!!!**

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

Αγχώδεις Διαταραχές (1 από 2)

- Αποτελούν στο σύνολό τους το συνηθέστερο τύπο ψυχικής ασθένειας

DSM-IV περιλαμβάνει **7 βασικές διαγνώσεις:**

1. Ειδική φοβία
- 2-3. Διαταραχή πανικού (με και χωρίς αγοραφοβία)
4. Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή
5. Ψυχαναγκαστική – καταναγκαστική διαταραχή

Αγχώδεις Διαταραχές (2 από 2)

6. Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό stress

7. Διαταραχή από οξύ stress

- Το άγχος είναι κοινό σε όλες τις διαταραχές
- Οι φοβίες και η διαταραχή πανικού περιλαμβάνει επίσης το φόβο
- **Φοβίες:** έντονοι, παράλογοι φόβοι που παρακωλύουν την πραγματικότητα

Ειδική φοβία (1 από 2)

- Κριτήρια:
 1. Έντονος, επίμονος φόβος που εκλύεται από αντικείμενα ή καταστάσεις (αίμα, ζώα, ασανσέρ, ΜΜΜ) (κλειστοφοβία, ακροφοβία, υψοφοβία, μικροβιοφοβία κ.ά.)
 2. Η έκθεση στο εκλυτικό ερέθισμα οδηγεί σε έντονο άγχος

Ειδική φοβία (2 από 2)

3. Το άτομο αναγνωρίζει ότι ο φόβος δεν είναι ρεαλιστικός
4. Το άτομο αποφεύγει το αντικείμενο ή την κατάσταση ή τα υπομένει με άγχος



Κοινωνική φοβία (1 από 2)

- **Κλινικά Κριτήρια:**

1. Έντονος, επίμονος φόβος που προκαλείται από την έκθεση σε άγνωστα πρόσωπα ή από την ανησυχία ότι το άτομο θα υποστεί εξονυχιστικό έλεγχο από τους άλλους
2. Η έκθεση στο εκλυτικό ερέθισμα οδηγεί σε έντονο άγχος ότι το άτομο θα ντροπιαστεί ή θα ταπεινωθεί

Κοινωνική φοβία (2 από 2)

- **Κλινικά Κριτήρια:**

3. Το άτομο αναγνωρίζει ότι ο φόβος δεν είναι ρεαλιστικός

4. Το άτομο είτε αποφεύγει τις εκλυτικές καταστάσεις, είτε τις υπομένει με έντονο άγχος

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

Διαταραχή πανικού (1 από 4)

- **Κλινικά Κριτήρια:**

1. Επαναλαμβανόμενες, απροσδόκητες (χωρίς εκλυτικό παράγοντα) προσβολές πανικού
2. Επί ένα μήνα τουλάχιστον το άτομο ανησυχεί ότι θα έχει και άλλες προσβολές πανικού, έχει αγωνία για τις συνέπειες μια πιθανής προσβολής πανικού ή αλλάζει τη συμπεριφορά του εξαιτίας των προσβολών πανικού

Διαταραχή πανικού (2 από 4)

- **Προσβολή πανικού:** ξαφνική προσβολή έντονης ανησυχίας, τρόμου και αισθήματος επικείμενου θανάτου
- Συνοδεύονται από **συμπτώματα** όπως:
εργώδης αναπνοή, αίσθηση ότι η καρδιά «πάει να σπάσει», ναυτία, πόνος στο στήθος, αίσθημα πνιγμονής, ασφυξία, ζάλη, εφίδρωση και τρόμος

Διαταραχή πανικού (3 από 4)

- Άλλα συμπτώματα:
Αποπροσωποποίηση: αίσθηση ότι βρίσκεται κανείς έξω από το σώμα του

- **Αποπραγματοποίηση:** αίσθηση ότι ο κόσμος δεν είναι πραγματικός και ο φόβος ότι το άτομο θα χάσει τον έλεγχο, θα τρελαθεί ή θα πεθάνει

Διαταραχή πανικού (4 από 4)

- **Αγοραφοβία:** άγχος για καταστάσεις κατά τις οποίες το άτομο θα είχε δυσκολία να διαφύγει αν εμφάνιζε συμπτώματα πανικού
- Συνήθως, σε πολυσύχναστα μέρη: εμπορικά κέντρα, κέντρα διασκέδασης, εκκλησίες κ.ά.
- Πολλά άτομα με αγοραφοβία δεν μπορούν να βγουν από το σπίτι τους

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

Νευροαπεικονιστικά δεδομένα



Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή(1 από 2)

- Τα συμπτώματα να είναι παρόντα για τουλάχιστον 6 μήνες:
- Διαρκής ανησυχία για ασήμαντα πράγματα (που αφορούν τις σχέσεις τους, τα οικονομικά τους, την πορεία της ζωής τους ή καθημερινές δυσκολίες)
- Ανησυχία υπερβολική, ανεξέλεγκτη, χρόνια
- Δυσκολία συγκέντρωσης

Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή(2 από 2)

- Εύκολη κόπωση
- Νευρικότητα
- Ευερεθιστότητα
- Μυϊκή ένταση

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (1 από 3)

Ιδεοληψίες: παρεισφρητικές, ακούσιες και επαναλαμβανόμενες σκέψεις, εικόνες ή παρορμήσεις, με παράλογο περιεχόμενο συνήθως



Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (2 από 3)

- **Καταναγκασμοί:** επαναλαμβανόμενες, υπερβολικές συμπεριφορές – πράξεις, τις οποίες το άτομο αισθάνεται αναγκασμένο να τις εκτελέσει, προκειμένου να μειώσει το άγχος που τού προκαλούν οι σκέψεις του ή προκειμένου να προλάβει την εμφάνιση μιας καταστροφής – τρομερής συνέπειας

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

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή(3 από 3)

- **Συχνότερα θέματα:**
 - φόβος μόλυνσης
 - θρησκευτικά θέματα
 - σεξουαλικές ή επιθετικές παρορμήσεις

Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό stress (ΔΜΨΣ) (1 από 2)

- Κριτήρια:
 1. Έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός, που προκαλεί έντονο φόβο ή αίσθημα αβοηθησίας
 2. Το άτομο αναβιώνει το γεγονός (π.χ. εφιάλτες)
 3. Το άτομο αποφεύγει ερεθίσματα που σχετίζονται με το γεγονός (π.χ. κάποιος σταμάτησε να κοιμάται σε εσωτ. χώρους από τότε που «θάφτηκε» κάτω από άμμο μετά από σεισμό νύχτα)

Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό stress (ΔΜΨΣ)(2 από 2)

- Κριτήρια:
 4. Αυξημένη διέγερση (δχ συγκέντρωσης, ύπνου, ξαφνιάσματα)
 5. Τα συμπτώματα διαρκούν περισσότερο από ένα μήνα

Διαταραχή μετά από οξύ stress (1 από 2)

- Κριτήρια:
 1. Έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός, που προκαλεί έντονο φόβο ή αίσθημα αβοηθησίας
 2. Το άτομο παρουσιάζει διασχιστικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια του γεγονότος ή μετά από αυτό
 3. Το άτομο αναβιώνει το γεγονός με παρεισφρητικό τρόπο

Διαταραχή μετά από οξύ stress (2 από 2)

- Κριτήρια (συνέχεια):
 4. Το άτομο αποφεύγει ερεθίσματα που σχετίζονται με το γεγονός
 5. Αυξημένη διέγερση ή άγχος
 6. Τα συμπτώματα εμφανίζονται μέσα στον πρώτο μήνα μετά το τραυματικό γεγονός

Περισσότερα από τα 2/3 των ατόμων που διαγιγνώσκονται με διαταραχή μετά από οξύ stress, εμφανίζει ΔΜΨΣ στα επόμενα δυο χρόνια

Διαταραχή	Περιγραφή
Ειδική φοβία	Φόβος για αντικείμενα ή καταστάσεις (που δεν αναλογεί σε πραγματικό κίνδυνο)
Κοινωνική φοβία	Φόβος κατάστασης αμηχανίας ή σύγχυσης μπροστά σε άλλους
Διαταραχή πανικού	Άγχος για επαναλαμβανόμενες προσβολές πανικού (μερικές φορές συνοδεύεται από αγοραφοβία)
Γενικευμένη αγχώδης Διαταραχή	Ανεξέλεγκτη ανησυχία με διάρκεια τουλάχιστον 6 μηνών
Ψυχαναγκαστική – καταναγκαστική Διαταραχή	Ιδεοληψίες: ανεξέλεγκτες σκέψεις, παρορμήσεις ή εικόνες Ψυχαναγκασμοί – Καταναγκασμοί: επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές
Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό stress	Η συνέπεια μιας τραυματικής εμπειρίας (αναβίωση του γεγονότος)
Διαταραχή από οξύ stress	Παρόμοια συμπτώματα με αυτά της Δχ μετά από ψυχοτραυματικό stress, αλλά διαρκούν λιγότερο από 4 εβδομάδες

Φύλο και Αγχώδεις Δχ

- Οι **γυναίκες** έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίζουν αγχώδεις διαταραχές- γιατί;;;
 - αναφέρουν πιο εύκολα τα συμπτώματά τους ;;;
- Οι **άνδρες** :
 - πιστεύουν ίσως ότι έχουν περισσότερο έλεγχο στα συμπτώματά τους
 - βιώνουν μεγαλύτερη κοινωνική πίεση να ελέγξουν τους φόβους τους

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

Πολιτισμός και Αγχώδεις Δχ

- Ο επιπολασμός των Αγχωδών Δχ διαφέρει από κοινωνία σε κοινωνία π.χ. Ιαπωνία, Καμπότζη
- Διαφέρουν :
 - οι στάσεις ως προς την ψυχική ασθένεια
 - το σημείο εστίασης του φόβου, ο τρόπος έκφρασης συμπτωμάτων, το επίπεδο του stress, η φύση των οικογενειακών σχέσεων , ο επιπολασμός της φτώχειας

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

Παράγοντες κινδύνου (1 από 2)

1. Γενική ευαλωτότητα
2. Αυξημένη δραστηριότητα στο νευρικό κύκλωμα του φόβου στον εγκέφαλο (αμυγδαλή: εμπλέκεται στην απόδοση συναισθηματικής σημασίας στα ερεθίσματα)
3. Μειωμένη λειτουργία του GABA (γ-αμινοβουτυρικού οξέος) και της σεροτονίνης, αυξημένη δραστηριότητα της νορεπινεφρίνης

Amygdala: Fear Hub

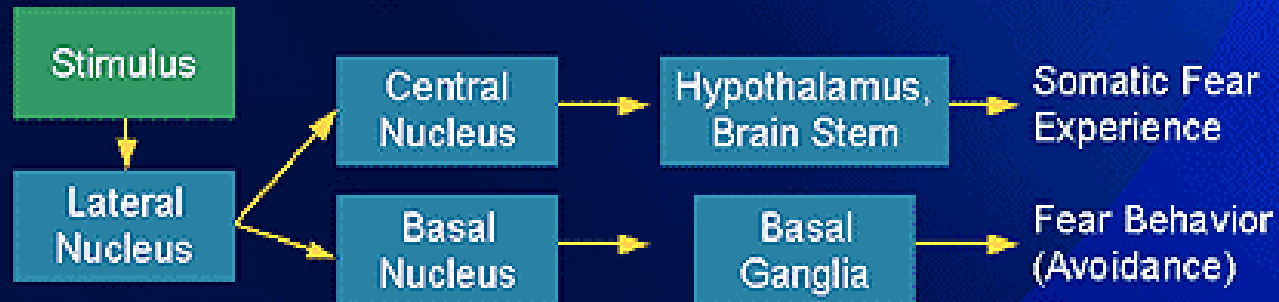
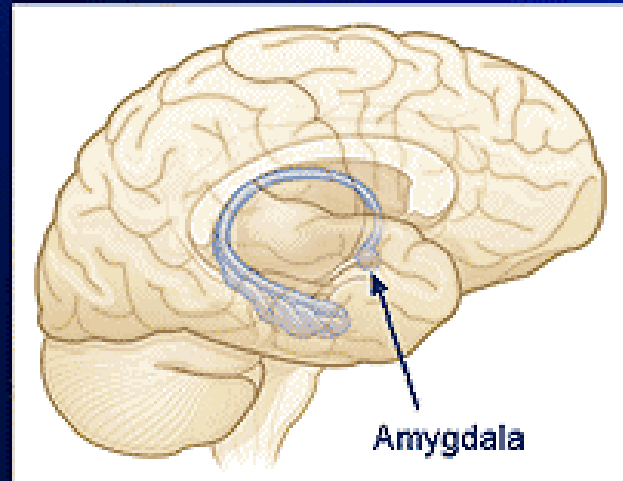
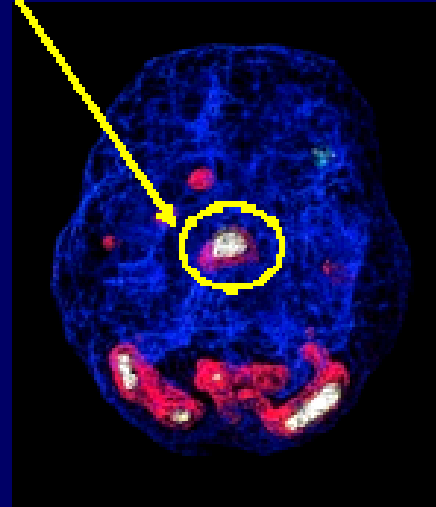


Illustration by Rich LaRocco

Diminished Serotonin Activity

Overactive Deep Limbic System

- Depression
- Negativity
- Moodiness
- Irritability
- Social isolation
- Hopelessness
- Excessive guilt
- Easily offended



Παράγοντες κινδύνου (2 από 2)

4. Νευρωτισμός (τάση να αντιδρά στα γεγονότα με εντονότερα αρνητικό συναίσθημα)
5. Γνωστικοί παράγοντες (χαμηλή αίσθηση ελέγχου, ερμηνεία προκλήσεων ως απειλή)
6. Αρνητικά γεγονότα ζωής



Ψυχαναλυτική οπτική (1 από 2)

- Το άγχος προέρχεται από συγκρούσεις ανάμεσα στο *Αυτό* και στο *Εγώ*
- Το *Εγώ* φοβάται ότι θα τιμωρηθεί, αν εκφραστούν αυτές οι ορμές και χρησιμοποιεί μηχανισμούς άμυνας για να τις διατηρήσει υπό έλεγχο

Ψυχαναλυτική οπτική (2 από 2)

- Όταν οι μηχανισμοί άμυνας χρησιμοποιούνται σε υπερβολικό βαθμό, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι τα συχνά ή χρόνια συναισθήματα άγχους
- Το άγχος επιμένει, επειδή οι μηχανισμοί άμυνας δεν μπορούν να απωθήσουν πλήρως τις ορμές

Αιτιολογία και γενετική έρευνα

- Είναι σημαντικοί παράγοντες προδιάθεσης
- Τα γονίδια αυξάνουν τον κίνδυνο των Διαταραχών άγχους

Η κληρονομικότητα υπολογίζεται:

- ❖ 20-40% για τις φοβίες, τη Γ.Α.Δ και τη Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό stress
- ❖ 48% για τη διαταραχή πανικού

Αιτιολογία φοβιών (1 από 2)

- Συμπεριφορικά μοντέλα για τις φοβίες
2 στάδια μάθησης:

1ο Στάδιο κλασική εξαρτημένη μάθηση:

ένα ερέθισμα, που ήταν μέχρι τότε αβλαβές, συνδυάζεται με ένα αντικείμενο που το άτομο φοβάται (π.χ. δάγκωμα σκύλου)

Αιτιολογία φοβιών (2 από 2)

- Αυτό μπορεί να συμβεί μετά από:
 - α. την άμεση έκθεση
 - β. τη μίμηση προτύπου (π.χ. να δει άλλον να τον δαγκώνει ο σκύλος)
 - γ. τις σκέψεις (π.χ. να έχει στη σκέψη του την προειδοποίηση της μητέρας π.χ. ότι τα σκυλιά δαγκώνουν)
- **2ο στάδιο: αποφυγή**

Αιτιολογία της κοινωνικής φοβίας (1 από 2)

- Ανάλογη με τις φοβίες:
Αρνητική κοινωνική εμπειρία (άμεσα, μέσω μίμησης ή μέσω λεκτικής προειδοποίησης)
- Μέσω της κλασικής εξαρτημένης μάθησης μαθαίνει να φοβάται παρόμοιες καταστάσεις

Αιτιολογία της κοινωνικής φοβίας

(2 από 2)

- **Γνωστικά σφάλματα:** μη ρεαλιστικές συνέπειες που μπορεί να έχει η κοινωνική συμπεριφορά
- Φόβος για τη γνώμη των άλλων
- **Θεραπεία:** παίξιμο ρόλων, χαλάρωση, συστηματική αποευαισθητοποίηση, εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες, σταδιακή έκθεση

Νευροβιολογικά μοντέλα για τη Διαταραχή Πανικού

- Τονίζουν τη σημασία του υπομέλανα τόπου, περιοχή του εγκέφαλου που είναι υπεύθυνη για την απελευθέρωση της νορεπινεφρίνης
- Πιθανά, ο καταλυτικός εκλυτικός παράγοντας να μην είναι η αλλαγή σε κάποιο νευροδιαβιβαστή, αλλά ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύει κανείς τις σωματικές αλλαγές

Διαταραχή Πανικού και ερμηνεία σωματικών αισθήσεων

- Ενδεικτικές δηλώσεις:
- *«Όταν παρατηρώ ότι η καρδιά μου χτυπά γρήγορα, ανησυχώ μήπως πάθω καρδιακή προσβολή»*
- *«Τρομάζω, όταν αισθάνομαι ότι λιποθυμώ»*
- *«Τρομάζω, όταν αισθάνομαι τρέμουλο»*

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



Γνωστικές – Συμπεριφορικές θεωρίες για τη Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή

- Θεωρούν ότι είναι συνέπεια στρεβλών γνωστικών διεργασιών
- Μήπως η ανησυχία «βοηθά» τους ανθρώπους να αποφεύγουν πιο έντονα συναισθήματα

Αιτιολογία Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής (1 από 2)

- Δραστηριότητα στον κογχομετωπιαίο λοβό, στον κερκοφόρο πυρήνα και στην πρόσθια αύλακα του προσαγωγίου
- **Συμπεριφορισμός:** οι συμπεριφορές ελέγχου (καταναγκασμοί) μπορεί να ενισχύονται από αμφιβολίες του ατόμου σχετικά με τη μνήμη του

Αιτιολογία Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής

- Οι ασθενείς αυτοί αισθάνονται ότι να σκεφτούν κάτι είναι εξίσου κακό με το να το πράξουν



Πώς να αντιμετωπίσουμε την πηγή του φόβου;



Θεραπεία (1 από 3)

□ Μη φαρμακευτική

- Η συμπεριφορική προσέγγιση εστιάζεται στην έκθεση σε αυτό που φοβάται κάποιος
Κινέζικη παροιμία: *«πήγαινε στην καρδιά του κινδύνου, γιατί εκεί θα βρεις την ασφάλεια»*
- Συστηματική απευαισθητοποίηση

Θεραπεία (2 από 3)

□ Μη φαρμακευτική (συνέχεια)

- Μίμηση προτύπου
- Γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία :
αμφισβήτηση των πεποιθήσεων του ατόμου
π.χ. ένα άτομο με φοβία των πτήσεων πιθανά
υπερεκτιμά τις πιθανότητες να συμβεί ένα
αεροπορικό ατύχημα

Θεραπεία (3 από 3)

□ Φαρμακευτική

- Φάρμακα: αντικαταθλιπτικά και βενζοδιαζεπίνες (συχνά κατάχρηση) και ορισμένα αντιεπιληπτικά. Η διακοπή τους συνήθως οδηγεί σε υποτροπή
- Τα αποτελέσματα των φαρμάκων δε διαρκούν τόσο, όσο της ψυχοθεραπείας

Δεν είμαι τρωστήρας
Δε φοβόμαι τρωστήρα
Είμαι > έφτερος

Ν. Καζαντζάκης



Βιβλιογραφία

Αλεβίζος, Β. (2008). Συλλογικό έργο. *Άγχος : Ιατρικές και κοινωνικές διαστάσεις*. Αθήνα: Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις.

Βασιλάκη, Ε., Τριλίβα, Σ., Μπεζεβέγκης, Η. (2001). *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*. Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα.

Καλπάκογλου, Θ. (1997). *Άγχος και πανικός : Γνωσιακή θεωρία και θεραπεία* . Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα.

Alonso Puig, M. (2013). *Βρες ξανά τον εαυτό σου : Ξεπέρασε το άγχος και τους φόβους που προκαλεί η καθημερινότητα* .

Αθήνα : Ψυχογίος

Bennett, P. (2010). *Κλινική ψυχολογία και ψυχοπαθολογία*. Αθήνα : Πεδίο

Bourne, E. (2015). *The Anxiety and Phobia Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Davis, M. (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* . Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Getzfeld, A.(2009).*Βασικά στοιχεία ψυχοπαθολογίας*. Πάτρα : Gotsis.

Kennerley, H. (2014). *Ξεπερνώντας το άγχος : Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφορικές τεχνικές*. Αθήνα :

Πεδίο.

Kring, A., Davison, G., Neale, J., & Johnson, S.(2010). *Ψυχοπαθολογία*. Αθήνα : Gutenberg

Schacter D.L., Gilbert D.T., Wegner D..M. (2012). *Ψυχολογία*. Αθήνα: Gutenberg

Βιβλιογραφία websites – free articles

<http://www.apa.org/topics/anxiety/>

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxiety-disorders/index.shtml?rf=53414>

http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxiety-disorders/nimhanxiety_34436.pdf

http://www.experimentalphysiology.gr/UserFiles/Research/psyYgeia/Agxodeis_Diataraxes.pdf

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC427612/>

http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/abstracts/09_Anx_Dis_Eisner.pdf

<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=645425>

Journals

- Journal of Anxiety Disorders (<http://www.journals.elsevier.com/journal-of-anxiety-disorders/>)
- Depression and Anxiety (<http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/%28ISSN%291520-6394>)



Σημείωμα Αναφοράς

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

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

URL μαθήματος

<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

