

Ψυχοπαθολογία στην Εφηβική Ηλικία

Προβλήματα εσωτερίκευσης

Αντωνίου Ευαγγελία, Οικονομολόγος ΠΕ09,
κάτοχος πτυχίου ΦΠΨ Παν/μίου Ιωαννίνων

Στόχοι σεμιναρίου:

✓ Να είμαι σε θέση να αναγνωρίζω μια διαταραχή εσωτερίκευσης

✓ Να μπορώ να εντοπίσω πιθανά συμπτώματα μιας διαταραχής

✓ Να υιοθετώ πρακτικές με σκοπό την υποβοήθηση του εν λόγω μαθητή

Σκέψου πως...

- ✓ Η φυσιολογική ανάπτυξη συνήθως ακολουθεί μια κανονική – προβλέψιμη πορεία.
- ✓ Οι δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές αντιπροσωπεύουν αποκλίσεις από την κανονική πορεία.
- ✓ Η δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά αντιστοιχεί σε ένα συνεχές με ποικίλους βαθμούς σοβαρότητας.
- ✓ Ατομικοί, διαπροσωπικοί, περιβαλλοντικοί και πολιτισμικοί παράγοντες επηρεάζουν τις αποκλίσεις στην ανάπτυξη.

Αναπτυξιακοί στόχοι σε κάθε στάδιο

Εφηβική περίοδος

- Ταυτότητα ή σύγχυση ρόλων (Erickson)
- Αφαιρετικός συλλογισμός (Piaget)
- Ανάμικτα συναισθήματα για τον εαυτό και για τους άλλους (αμφισημία)
- Επιστροφή στον εγωκεντρισμό (Piaget/Elkind): φανταστικό ακροατήριο και προσωπικός μύθος
- Έννοια εαυτού σχετιζόμενη με την αποδοχή από τους συνομηλίκους και την επάρκεια

Μη φυσιολογική συμπεριφορά

Οι ειδικοί (π.χ. κλινικοί ψυχολόγοι):

- ✓ βασίζονται σε κλινικά εργαλεία όπως οι δομημένες συνεντεύξεις και οι σταθμισμένες κλίμακες (π.χ. ερωτηματολόγια κατάθλιψης)
- ✓ εξετάζουν τη συμπεριφορά σε τρεις τομείς:
 - α) εννοιολογικές διαφορές, β) συχνότητα εμφάνισης και γ) διάχυση σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις

Οι μη ειδικοί (π.χ. εκπαιδευτικοί):

- ✓ μπορούν να αναγνωρίσουν σημάδια μιας αποκλίνουσας συμπεριφοράς
- ✓ μπορούν να κινητοποιήσουν τους άμεσους ενδιαφερόμενους (π.χ. γονείς)
- ✓ να προτείνουν επαφή με κάποιο ειδικό
- ✓ να προσαρμόσουν τη συμπεριφορά τους στα πλαίσια της διδασκαλίας

Φύση διαταραχών

Προβλήματα
εξωτερίκευσης

Προβλήματα
εσωτερίκευσης



Βαθμός σοβαρότητας του προβλήματος

Φυσιολογική συμπεριφορά

Ήπια αναπτυξιακή απόκλιση

Μέτρια αναπτυξιακή απόκλιση

Βαριά αναπτυξιακή απόκλιση

—

Διαταραχές εσωτερίκευσης

Διαταραχές εσωτερίκευσης

Αγχώδεις διαταραχές
με πιθανή έναρξη
στην παιδική ηλικία

Διαταραχές
της διάθεσης

Αγχώδεις
διαταραχές με
πιθανή έναρξη στην
εφηβεία

Αγχώδεις διαταραχές με πιθανή
έναρξη στην παιδική ηλικία

Αγχώδεις διαταραχές με πιθανή έναρξη στην παιδική ηλικία

- Ειδικές Φοβίες
- Διαταραχή άγχους αποχωρισμού
- Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (ΓΑΔ)
(πιθανή έναρξη μεταξύ 8 – 10 ετών)

Τι είναι το άγχος;

«προσανατολισμένο προς το μέλλον συναίσθημα» που συνοδεύεται από μια αίσθηση «μη ελεγχιμότητας και μη προβλεψιμότητας» σχετικά με ένα «δυσνητικά αρνητικό γεγονός»...

Πως εκδηλώνω το άγχος μου;

✓ Θα αποφύγω καταστάσεις ή γεγονότα που πυροδοτούν την αγχώδη αντίδραση

✓ Θα εκδηλώσω υπερβολικές και διάχυτες αντιδράσεις που παρεμποδίζουν την πορεία της φυσιολογικής λειτουργίας

Ποιες οι συνήθεις αντιδράσεις;

✓ Βιοσωματική διέγερση
ακούσιες αντιδράσεις, όπως
αυξημένος καρδιακός
παλμός, αναπνοή, τρόμος και
μυϊκή ένταση

✓ Γνωστικές
αντιδράσεις

εμφανείς στις
αυτό -
αξιολογήσεις

✓ Συμπεριφορικές
αντιδράσεις

συνήθως απόσυρση,
αποφυγή ή διαφυγή

Μοντέλα για τις αγχώδεις διαταραχές

- Διαδρομή αθροιστικού κινδύνου: ύπαρξη μιας σειράς παραγόντων προδιάθεσης που θέτουν το παιδί σε μεγαλύτερο κίνδυνο και το εκθέτουν σε επαναλαμβανόμενες καταστάσεις που προκαλούν άγχος
- Διαδρομή εκλυτικού γεγονότος: επίκτητη αντίδραση σε ένα γεγονός π.χ. τραυματικό γεγονός, επανειλημμένη έκθεση σε γεγονός που καταλήγει σε ανεπιθύμητες συνέπειες

Μοντέλα για τις αγχώδεις διαταραχές

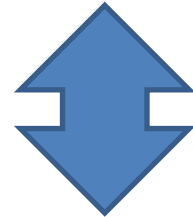
1. Διαδρομή
αθροιστικού
κινδύνου

2. Διαδρομή
εκλυτικού
γεγονότος



Παράγοντες διατήρησης

Προστατευτικοί παράγοντες



Εκδηλούμενη συμπεριφορά

Μοντέλο αθροιστικού κινδύνου

Παράγοντες Προδιάθεσης:

Κληρονομικότητα, αναστολή ως χαρακτηριστικό ιδιοσυγκρασίας, αυξημένη επιρρέπεια στο άγχος, γενετικοί κίνδυνοι άγχους (επιφυλακτική/ δύσπιστη ιδιοσυγκρασία)




Ιστορικό:

παράγοντες κινδύνου που καθιστούν το παιδί πιο ευάλωτο στο να εμφανίσει αγχώδη διαταραχή: ασταθές περιβάλλον, αγχώδεις γονικές πρακτικές, αγχώδης προσκόλληση, υπερπροστασία

Μοντέλο εκλυτικού γεγονότος

- Επίκτητες αντιδράσεις:

Χαρακτηριστικά περιβάλλοντος: τραυματικό γεγονός (ή επανειλημμένη έκθεση σε ανεπιθύμητες συνέπειες ή γενίκευση ερεθίσματος) αυξάνει την πιθανότητα να αντιδράσει το άτομο με άγχος στην «προσλαμβανόμενη» απειλή σε άλλες καταστάσεις.



- Παράγοντες προδιάθεσης:

Στιλ γονικής πρακτικής και αντίδραση σε αγχώδες συμβάν (π.χ. υπερπροστατευτικό στιλ αντίδρασης), έλλειψη ασφάλειας στη γειτονιά, αριθμός και/ή ένταση γεγονότων που προκαλούν άγχος.

Παράγοντες διατήρησης άγχους

- ✓ αποφυγή καταστάσεων που προκαλούν άγχος
- ✓ συμπεριφορά γονέα/ ατόμου που φροντίζει το παιδί, η οποία είτε είναι υπερπροστατευτική είτε υπερβολικά περιοριστική
- ✓ γνωστική μεροληψία στην ερμηνεία των καταστάσεων ως απειλητικών
- ✓ περιορισμένη ανάπτυξη δεξιοτήτων επάρκειας (κοινωνικής, συναισθηματικής, σχολικής)
- ✓ αρνητικές εμπειρίες

Γενικευμένη Αγκώδης Διαταραχή (ΓΑΔ)

Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή

Χαρακτηριστικά

- ✓ Το παιδί αναφέρει διάχυτες ανησυχίες για την οικογένεια, τους φίλους, το σχολείο, την υγεία και τις επιδόσεις του
- ✓ Το παιδί εμφανίζει υπερβολική ανησυχία και άγχος και δυσκολεύεται να ελέγξει τη συμπεριφορά του
- ✓ Ανεξέλεγκτο περιορόον άγχος
- ✓ Διαρκεί τουλάχιστον 6 μήνες
- ✓ Στους ενήλικες τα συμπτώματα πρέπει να συνοδεύονται από 3 τουλάχιστον συμπτώματα, στα παιδιά απαιτείται μόνο 1

Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή Συμπτώματα

- Αεικινησία
- Εύκολη κόπωση
- Ευερεθιστότητα
- Προβλήματα συγκέντρωσης
- Μυϊκή ένταση
- Προβλήματα ύπνου

Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή

- Εμφανίζουν υψηλά επίπεδα σωματικών ενοχλήσεων
- Ανησυχίες για θέματα επίδοσης (υπερβολικά τελειομανή)
- Συμμόρφωση με κανόνες
- Απαιτούν υπερβολική επιβεβαίωση από τους άλλους για τις επιδόσεις τους
- Οι σκέψεις τους δεν εστιάζονται μόνο στον άμεσο κόσμο τους αλλά μπορούν να πάρουν ευρύτερες διαστάσεις
- Έλλειψη συμμετοχής σε λιγότερο δομημένες σχολικές δραστηριότητες όπως εκδρομές κ.α.
- Ευρύτερες ανησυχίες για την υγεία τους
- Αόριστη και διάχυτη φύση των προβληματισμών

Προστατευτικοί παράγοντες

Ο ρόλος του ψυχολόγου

- ✓ Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία/ πρόγραμμα Coping cat, Coping Coala, Coping Bear
 - κατάλληλο για 7 – 16 ετών,
 - «αποτελεσματικό» πρόγραμμα γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας
 - αναπτύσσει δεξιότητες σε αγχογόνες καταστάσεις σε συνθήκες προσομοίωσης
 - Ακρωνύμιο FEAR (στάδια: 1^ο νοιώθω φόβο, 2^ο περιμένω το χειρότερο, 3^ο στάση/δράσεις που μπορούν να βοηθήσουν/ 4^ο αποτελέσματα και ανταμοιβές)
- ✓ Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία σε συνδυασμό με διαχείριση οικογενειακού άγχους

Προστατευτικοί παράγοντες

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

- επικοινωνία με γονείς/ γονικές πρακτικές/ εστίαση στο ρόλο του γονέα μέσω της μίμησης προτύπου
- ενθάρρυνση, υποστήριξη, καθυσύχαση
- προσοχή και ενδιαφέρον (σε αποδέχομαι ανεξαρτήτου της επίδοσής σου)
- διάθεση για επικοινωνία
- σταδιακή απευαισθητοποίηση στα πλαίσια του μαθήματος
- σύνδεση με ανταμοιβές (αυτό - ανταμοιβή)
- προσπάθεια για αυτοέλεγχο (αυτοδιάλογος)
- προσπάθεια μεταβολισμού της έννοιας του συναισθήματος

Προστατευτικοί παράγοντες

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησής του
- Ενίσχυση της ανάληψης πρωτοβουλιών
- Ενίσχυση της κοινωνικοποίησής (συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες)
- Δυνατότητα εναλλακτικών τρόπων εξέτασης
- Δυνατότητα αποχώρησης όταν κρίνεται αναγκαία
- Στρατηγικές ηρεμίας
- Προγραμματισμός δραστηριοτήτων, χωρίζω σε τμήματα τα καθήκοντα

Αγχώδεις Διαταραχές με πιθανή έναρξη στην εφηβεία και διαταραχές στρες

- Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΑΔ)
- Κοινωνική φοβία
- Διαταραχή πανικού με και χωρίς αγοραφοβία
- Διαταραχές στρες και διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΣ)

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (ΙΨΑΔ)

«Επίμονες, επαναλαμβανόμενες οχληρές εμμονές και ψυχαναγκασμοί που διαρκούν υπερβολικά (πλέον της μια ώρας) σε ημερήσια βάση και δυσκολεύουν τη φυσιολογική καθημερινή λειτουργικότητα»

ΨΑΔ

Εμμονές

- Οι οχληρές σκέψεις, παρορμήσεις ή νοερές εικόνες που είναι αναπόφευκτες, προκαλούν σημαντικό άγχος/δυσφορία και επιμένουν παρά τις προσπάθειες του ατόμου να τις αγνοήσει ή να τις εξουδετερώσει προβαίνοντας σε - ή αναλαμβάνοντας - άλλες δραστηριότητες ή σκέψεις.
- Οι ψυχαναγκασμοί είναι άκαμπτες νοητικές (προσευχή, μέτρομα κ.τ.λ.) ή σωματικές πράξεις (πλύσιμο χεριών, τακτοποίηση) που καθοδηγούνται από τις εμμονές ή από την επιθυμία να αποφευχθεί η παράβαση κανόνων. Οι πράξεις επιτελούνται για να μειωθεί η δυσφορία ή να αποτραπεί κάποια αρνητική συνέπεια. Ωστόσο, οι πράξεις δεν συνδέονται κατά κανέναν ρεαλιστικό τρόπο με την επαπειλούμενη συνέπεια και είναι υπερβολικές.

ΨΑΔ

Θέματα

- Μόλυνση (υπερβολική καθαριότητα, πλύσιμο χεριών, ντους, βούρτσισμα δοντιών)
- Ασφάλεια (ελέγχει τις πόρτες, κλειδώνει)
- Έμμομη ενασχόληση με την τάξη και τη συμμετρία (ευθυγράμμιση, έμμομη τακτοποίηση)
- Επαναλαμβανόμενες τελετουργίες (τελετουργικό μέτρομα ή άγγιγμα αντικειμένων)
- Αποθησαύριση (συλλέγει άχρηστα αντικείμενα, λαστιχάκια, συνδετήρες κ.λ.π.)
- Ψυχαναγκαστική δημιουργία καταλόγων (φτιάχνει, αλλάζει καταλόγους)

Κοινωνική Φοβία

Κοινωνική Φοβία

- ✓ Διάχυτος φόβος αμηχανίας που συχνά καταλήγει σε αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων ή δημόσιας εμφάνισης ή ακόμη και σε ακραίο άγχος που οφείλεται σε ανησυχία του ατόμου για το ενδεχόμενο αμηχανίας.
- ✓ Να είναι παρούσα για τουλάχιστον 6 μήνες (σε άτομα κάτω των 18 ετών) και να δυσκολεύει τη λειτουργικότητα του ατόμου.

Κοινωνική Φοβία

Εκδηλούμενες αντιδράσεις

- ✓ Το να τρώνε ή να πίνουν δημόσια
- ✓ Το να γράφουν δημόσια
- ✓ Νευρικό τρεμούλιασμα
- ✓ Κοκκίνισμα
- ✓ Προβλήματα αναπνοής

Τύποι κοινωνικής φοβίας

Ειδική κοινωνική φοβία

Γενικευμένη κοινωνική φοβία

Γενικευμένη Κοινωνική Φοβία

Προϋποθέσεις

- ✓ Το παιδί πρέπει να παρουσιάζει φυσιολογικές αντιδράσεις σε οικείες καταστάσεις με γνωστούς ανθρώπους
- ✓ Τα στοιχεία είναι διάχυτα σε πολλές καταστάσεις που περιλαμβάνουν τόσο ενήλικες όσο και συνομιλήκους

Γενικευμένη Κοινωνική Φοβία

Παρατηρήσεις

- ✓ Η ανεπίσημη ομιλία πιο τρομακτική από την επίσημη ομιλία
- ✓ Φανταστικό ακροατήριο του Elkind
- ✓ Συχνή έναρξη της κοινωνικής φοβίας στην εφηβεία
- ✓ Αυξημένο αρνητικό εσωτερικό μονόλογο σε σχέση με τις ικανότητές τους

- επαναλαμβανόμενη έκθεση στο αντικείμενο/ κατάσταση που προξενεί άγχος
- σταδιακή απευαισθητοποίηση στα πλαίσια του μαθήματος
- ενθάρρυνση, υποστήριξη, καθησύχηση
- διάθεση για επικοινωνία
- σύνδεση με ανταμοιβές (αυτό - ανταμοιβή)
- προσπάθεια για αυτοέλεγχο (αυτό - διάλογος)
- ενίσχυση της αίσθησης της αυτό - αποτελεσματικότητας

Διαταραχή Πανικού

Διαταραχή πανικού με και χωρίς αγοραφοβία Προϋποθέσεις

- ✓ Όταν ένα άτομο υποφέρει από επαναλαμβανόμενες ή απροσδόκητες κρίσεις πανικού πρόκειται ενδεχομένως για διαταραχή πανικού.
- ✓ Όταν η διαταραχή συνοδεύεται από το φόβο του ατόμου να βγει σε δημόσιους χώρους μιλάμε για διάγνωση διαταραχής πανικού με αγοραφοβία.

Κρίσεις Πανικού

Συμπτώματα

- ✓ Έντονα σωματικά, συναισθηματικά και γνωστικά συμπτώματα που προκύπτουν από έντονο φόβο/ δυσφορία χωρίς πραγματικό και επικείμενο κίνδυνο.
- ✓ Η εκδήλωση είναι αιφνίδια και κορυφώνεται μετά από 10 λεπτά.

Κρίσεις Πανικού

Συμπτώματα

- Ταχυπαλμίες
- Εφίδρωση
- Τρεμούλιασμα
- Σύντομες αναπνοές
- Αίσθηση ασφυξίας, θανάτου
- Πόνος στο στήθος
- Ζαλάδα
- Μια έντονη ανάγκη διαφυγής
- Αίσθηση απώλειας του ελέγχου
- Φόβος ότι το άτομο τρελαίνεται
- Αίσθηση αποδέσμευσης της προσοχικότητας

Κρίσεις Πανικού

Συνηθέστερα συμπτώματα

- Ναυτία
- Ταχυπαλμία
- Γρήγορη αναπνοή
- Ακραίες θερμοκρασίες (εξάψεις, πάγωμα)

Κατάθλιψη

Κατάθλιψη

Καταθλιπτική διάθεση

Καταθλιπτικό Σύνδρομο

Καταθλιπτική διαταραχή

Μείζονα Καταθλιπτική
Διαταραχή & Μείζον
Καταθλιπτικό Επεισόδιο

Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή

Θλιμμένη διάθεση ή απώλεια της ευχαρίστησης σε συνηθισμένες δραστηριότητες.

Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή

Παρατηρήσεις

- ✓ το επεισόδιο διαρκεί τουλάχιστον δύο εβδομάδες
- ✓ αντιπαράθεση για το αν τα παιδιά εμφανίζουν τα ίδια συμπτώματα με αυτά της κατάθλιψης των ενηλίκων
- ✓ συχνά τα παιδιά αντί της «καταθλιπτικής διάθεσης» μπορεί να εμφανίσουν διάχυτη διάθεση «ευερεθιστότητας»

Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή Συμπτώματα

- Δυσκολίες στον ύπνο (αϋπνία ή υπερυπνία)
- Απώλεια της όρεξης και απώλεια του βάρους ή αύξηση της όρεξης και αύξηση του βάρους
- Ψυχοκινητική επιβράδυνση ή διέγερση
- Απώλεια της ενέργειας
- Δυσκολία στη συγκέντρωση, στη σκέψη ή στη λήψη αποφάσεων

Επιπλέον συμπτώματα: αίσθημα θλίψης, αίσθημα ενοχής, αυτοκτονικές σκέψεις

Δυσθυμική Διαταραχή

Δυσθυμική Διαταραχή

Θλιμμένη διάθεση κατά το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου, για ένα διάστημα 2 ετών στους ενήλικες και 1 έτος στα παιδιά

Δυσθυμική Διαταραχή

Παρατηρήσεις

- ✓ πιο ήπιας μορφής κατάθλιψη
- ✓ δεν υπάρχουν στοιχεία ανακούφισης για διάστημα μεγαλύτερο από 2 μήνες
- ✓ απαραίτητη η εμφάνιση δύο τουλάχιστον συμπτωμάτων
- ✓ αυξημένη υποτροπή

Δυσθυμική Διαταραχή Συμπτώματα

- Μειωμένη όρεξη ή υπερφαγία
- Υπερυπνία ή έλλειψη ύπνου
- Μειωμένη ενέργεια
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση
- Δυσκολίες στη συγκέντρωση και τη λήψη αποφάσεων
- Απελπισία

Καταθλιπτική Διάθεση

Συμπτώματα στους μαθητές

Προσποιούνται ασθένεια

Γίνονται ευερέθιστα,
εμπλέκονται σε προβλήματα

Ανεξήγητα κλάματα

Υιοθετούν αρνητική στάση ως
προς τους άλλους

Προσκολλώνται συναισθηματικά
στους γονείς του

Οι έφηβοι απομονώνονται

Παραπονιούνται πως κανείς δεν
τους καταλαβαίνει

Προσποιούνται ασθένεια

Οι έφηβοι δεν ασχολούνται με την
εμφάνισή τους

Επανειλημμένα παράπονα για
αόριστα σωματικά συμπτώματα

Καταθλιπτική Διάθεση

Συμπτώματα στους μαθητές

Συχνές απουσίες από το σχολείο

Αρνούνται να πάνε στο σχολείο,
χαμηλή επίδοση

Ακραία ευαισθησία στην κριτική

Επανελημμένα σχόλια ότι
κανείς δεν ενδιαφέρεται για το
ίδιο

Κατάχρηση ουσιών ή αλκοόλ

Παράτολμη, παρορμητική
συμπεριφορά

Συχνά παράπονα για ανία

Συχνά παράπονα για ανία -
πλήξη

Δυσκολία στις σχέσεις

Δηλώσεις για φυγή από το σπίτι

Προστατευτικοί παράγοντες

Ο ρόλος του σχολείου

- Στενή σχέση με το σχολείο
- Καλή σχολική επίδοση
- Υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης
- Θετική εμπλοκή με τον αθλητισμό
- Ύπαρξη κύκλου φίλων (κορίτσια - αγόρια)

Προστατευτικοί παράγοντες

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

- Συνεχής ενθάρρυνση – θυμήσου την αυτοεκπληρούμενη προφητεία, το παιδί μαθαίνει να σκέπτεται και να συμπεριφέρεται με τρόπους που να είναι αναμενόμενοι
- Καταπολέμηση του αρνητικού προτύπου σκέψης και εισαγωγή θετικών προτύπων
- Επικοινωνία με τους οικείους

Βιβλιογραφία:

Βιβλία:

- Ψυχοπαθολογία, A. M. Kring – G. C. Davinson,
J. M. Neale – S. L. Johnson, Εκδόσεις
Gutenberg
- Εξελικτική Ψυχοπαθολογία, μια
αναπτυξιακή προσέγγιση, L. Wilmshurst,
Εκδόσεις Gutenberg
- Διαγνωστικά κριτήρια, DSM – IV-TR,
ιατρικές εκδόσεις Λίτσας

Διαδικτυακές πηγές:

Σας ευχαριστώ πολύ!