

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΓΕΩΡΓΙΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- ΟΡΙΣΜΟΣ:

Ψυχοεκπαίδευση είναι μια μορφή εκπαίδευσης και θεραπείας επιλογής για τα άτομα με ψυχικό πρόβλημα η οποία συνδιάζει διάφορες μορφές θεραπείας όπως η συμπεριφορική και η προσωποκεντρική.

Ορίζεται ως η εκπαίδευση που παρέχεται στον ασθενή αλλά και στην οικογένεια του αναφορικά με την κατάσταση του, τους παράγοντες δηλ εκείνους που είναι άρρηκτα συνυφασμένοι με αυτή

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Πολλοι πιστεύουν ότι η ΨΕ δεν είναι μορφή θεραπείας αλλά απλή πληροφόρηση, για αυτό και δεν υπάρχει ένας κοινός ορισμός της έννοιας ψυχοεκπαίδευση.
- Προσφέρεται σε άτομα και οικογένειες με απότερω σκοπό την βελτίωση της αντίληψης του ασθενή αλλά και των φροντιστών/συγγενών γύρω από την ψυχική νόσο.

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Στόχοι-Σκοποί:
  - α) ενίσχυση δυνατότητας αυτοκατεύθυνσης (self directness)
  - β) ενίσχυση δυνατότητας συνεργασίας (co-operativeness)
  - γ) ενίσχυση δυνατότητας αυτοπέρβασης (self transcendence)
  - δ) βελτίωση της συμμόρφωσης στη ΦΑ
  - ε) μείωση υποτροπών
  - στ) κοινωνική προσαρμογή
  - ζ) απομυθοποίηση και αποστιγματοποίηση ψυχικής νόσου
  - η) μείωση εκφραζόμενου συναισθήματος

(Χατζάκης 2008, Griffiths 2006)

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ιστορική Αναδρομή
- Ιαν Φαλλον
- Αναφορές από το 1800 από τους Pestalozzi, Itard, Howe

Εμφαση δίνεται γύρω στο 1900 με την κίνηση για μια πιο ανθρωποκεντρική προσέγγιση της ψυχικής διαταραχής

Ακόμα και ο Freud με τους ακόλουθους του όπως Sullivan, Jung, Adler, Erikson, προσθεσαν στοιχεία σε αυτό που σήμερα είναι η ΨΕ

(Mcintyre 2006)

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Θεωρητικό υπόβαθρο
- Η φιλοσοφία της ΨΕ στήριζεται στο δικαίωμα της γνώσης και ενημέρωσης του ατόμου.
- Βασίζεται στο βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο με στοιχεία γνωσιακής και συμπεριφορικής προσέγγισης.
- Είναι μια συστηματική συστημική και ολοκληρωμένη προσέγγιση

(Bauml et al 2006, Morse 2004, Griffiths 2006)

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ψυχοεκπαίδευση και σχιζοφρένεια
- Η σχιζοφρένεια θεωρείται από τις πιο σοβαρές αν όχι η σοβαρότερη μορφή χρόνιας ψυχικής ασθένειας αφού επηρεάζει τη λειτουργικότητα του ατόμου με διαταραχή της πραγματικότητας.
- Διάφορες έρευνες έχουν δείξει τη χρήση της ΨΕ στην αντιμετώπιση της σχιζοφρένειας, αφού διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην κλινική της έκβαση.
- Υπάρχουν τεκμηριωμένες κλινικές έρευνες που υποστηρίζουν τη σημασία της ΨΕ ως συμπληρωματικής θεραπείας στην φαρμακοθεραπεία

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ψυχοεκπαίδευση και σχιζοφρένεια
- Η ΨΕ μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στον ασθενή όσο και στην οικογένεια του ως οικογενειακή θεραπεία.
- Έρευνα σε 150 ασθενείς με σχιζοφρένεια στην κοινότητα, από τους Aguglia et al 2007 στην Ιταλία δείχνει ότι ανάμεσα στην ομάδα ελέγχου υπήρχε σαφής βελτίωση της λειτουργικότητας των ατόμων, με μείωση υποτροπών και συμμόρφωση προς την ΦΑ



# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ψυχοεκπαίδευση και σχιζοφρένεια
- Σε έρευνα τους οι Mustonen et al 2009 για τη χρήση ψυχοεκπαιδευτικών παραμβάσεων σε άτομα με σχιζοφρένεια και των οικογενειών τους, βρήκαν ότι η εκπαίδευση γύρω από την σχιζοφρένεια βόηθησε να αναγνωρίσουν δικές τους καταστάσεις και να αναλάβουν τον έλεγχο της ζωής τους, αναπτύσσοντας καλύτερες στρατηγικές αντιμετώπισης κρίσεων και επίλυσης προβλημάτων

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ψυχοεκπαίδευση και σχιζοφρένεια
- Μέσω της ΨΕ, σύμφωνα με τους Bauml et al 2006, αναπτύσσεται η αυτοκετέυθυνση του ατόμου ενδυναμώνεται και γίνεται ικανό να διεκδικήσει την απαιτούμενη φροντίδα. Βελτιώνονται οι επικοινωνιακές ικανότητες και ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, μειώνεται το εκφραζόμενο συναίσθημα καθώς και η ύποτροπή της ασθένειας σε σύντομο χρονικό διάστημα.

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ψυχοεκπαίδευση και σχιζοφρένεια
- Οι έρευνες των Rummel-Kluge et al 2006, Magliano et al 2006, McFarlane et al 2003, Pitschel-Waltz et al 2009, Glynn et al 2010, Reichhart et al 2010 συμφωνούν στο γεγονός της χρησιμότητας αποτελεσματικότητας της ΨΕ τόσο στους ασθενείς όσο και στις οικογένειες τους. Διαπίστωσαν ωστόσο ότι η αποτελεσματικότητα των ΨΕ παραμβάσεων εξαλείφεται με την πάροδο του χρόνου για αυτό και εισηγούνται συνεχή συστηματική και οργανωμένη παροχή των ΨΕ παρεμβάσεων

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ψυχοεκπαίδευση και διπολική διαταραχή
- Η διπολική διαταραχή λογο της χρονιότητας της αλλά και των αυξημένων ποσοστών θνησιμότητας και θνητότητας θεωρείται ως η κύρια αιτία αναπηρίας ανα το παγκόσμιο
- Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι μέσω της ΨΕ βελτιώνεται η κοινωνική και επαγγελματική συμπεριφορά των ατόμων με διπολική διαταραχή καθώς και η ικανότητα τους να αντιμετωπίσουν στρεσογόνες καταστάσεις, βελτιώνοντας την αυτοεικόνα και αυτοεκτίμηση τους.

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ψυχοεκπαίδευση και διπολική διαταραχή
- Οι Menezes & Souza 2001, Sajatovic et al 2009, Morriss et al 2011 υποστηρίζουν ότι οι έρευνες τους έδειξαν μείωση των υποτροπών μέχρι και 50% 12 μήνες μετά την ολοκλήρωση των ΨΕ παραμβάσεων, καθώς και συμμόρφωση προς τη ΦΑ. Επίσης οι συγγενείς μπορούσαν να αναγνωρίσουν εύκολα και γρήγορα τα συμπτώματα υποτροπής και να αναζητήσουν έγκαιρα βοήθεια, μειώθηκαν το εκφραζόμενο συναίσθημα, αυξήθηκαν οι επικοινωνιακές και κοινωνικές σχέσεις της οικογένειας καθώς και το υποστηρικτικό περιβάλλον.

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ψυχοεκπαίδευση και κατάθλιψη
- Ερευνες των Chadirian et al 2009, Donker et al 2009, Houghton & Saxon 2007, Katsuki et al 2011 δείχνου ότι ακόμα και στην κατάθλιψη τα αποτελέσματα των ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων είναι ιδιαίτερα ευγεργετικά για τους ασθενείς και τις οικογένειες τους.
- Οι έρευνες έδειξαν ότι και η ψυχική υγεία των συγγενών βελτιώθηκε μετά την συμμετοχή τους σε ομάδες ψυχοεκπαίδευσης, με μείωση της συναισθηματικής εξουθένωσης που βιώναν.

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Ψυχοεκπαίδευση και ψυχική διαταραχή
- Η ψυχοεκπαίδευση μπορεί να προσφέρει γενικά σε όλο το φάσμα των ψυχικά ασθενών με μειωμένα όμως αποτελέσματα σε άτομα που κάνουν χρήση ουσιών.
- Η αποτελεσματικότητας της οφείλεται στην ενδυνάμωση των ατόμων με απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων, εαν συμπεριληφθούν στην ομάδα ΨΕ άτομα με το ίδιο πρόβλημα
- Καλό θα ήταν οι ΨΕ παρεμβάσεις να αρχίσουν για το άτομο και την οικογένεια του με την εισδοχή του στο νοσοκομείο και αφού ξεπεραστεί η οξεία φάση της ασθένειας

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Επίλογος/Συμπέρασματα
- Η ΨΕ μπορεί να συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην καταπολέμηση προβλημάτων που αφορούν τη φύση μιας συγκεκριμένης ψυχικής ασθένειας.
- Επιβάλλεται η συστηματική και οργανωμένη παροχή ψυχοεκπαιδευτικών προσεγγίσεων για συνέχιση των θετικών αποτελεσμάτων της
- Οι νοσηλευτές μπορούν να συμβάλλουν θετικά και να χρησιμοποιούν την ΨΕ ως εργαλείο για αντιμετώπιση προβλημάτων τόσο στον ενδονοσοκομειακό χώρο όσο και στην κοινότητα.