

# Σύγχρονες Προσεγγίσεις στη Γνωστική-Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία

## Εισαγωγή

Πάτζια Ρούσση

Πάτζια Ρούσση

*Γραφείο 209Α*

Τηλ. 2310 997360

E-mail: [roussi@psy.auth.gr](mailto:roussi@psy.auth.gr)

# •Βασικό Εγχειρίδιο:

- Newman, C. (2013). *Βασικά στοιχεία επάρκειας στη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία*. Αθήνα: Gutenberg.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *Εισαγωγή στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία: Τεχνικές και εφαρμογές*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

## Συμπληρωματικό υλικό:

- Beck, J.S. (2011). *Εισαγωγή στη γνωστική θεραπεία*. Αθήνα: Πατάκη. Επ. Επιμ. Μετάφρασης Γ. Σίμος (2016)
- Beck, J.S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems*. New York: Guilford Press.
- Dobson, K. (Ed.) (2010). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. Third edition. New York: Guilford Press. Ελεύθερο στο διαδίκτυο.
- Διατύπωση της Περίπτωσης [Johnstone, L., & Dallos, R. (2006). Introduction to formulation. In L. Johnstone & R. Dallos, *Formulation in psychology and psychotherapy*. (pp. 1-17). ]

# Συμπληρωματικό υλικό:

- Leahy, R.L. (2001). *Αντιμετωπίζοντας την αντίσταση στη γνωστική θεραπεία*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Hayes, S.C., Follette, V.M., & Linehan, M.M. (Eds) (2004). *Mindfulness and acceptance*. New York: Guilford Press.
- Leahy, R.L. (2015). *Emotional schema therapy*. New York: Guilford.
- Pihlaja, S. et al. (2018). Therapeutic alliance in guided internet therapy programs for depression and anxiety disorders – A systematic review. *Internet Interventions, 11*, 1-10.
- Davies, E.B. et al. (2014). Computer-Delivered and Web-Based Interventions to Improve Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being of University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J. of Med. Internet Research, 16*, Issue 5.
- Carroll, K.L. et al. (2010). Computer-assisted Therapy in Psychiatry: Be Brave—It's a New World. *Curr. Psychiatry Rep. 12*(5), 426–432.

# Συμπληρωματικό υλικό:

- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E.R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science, 6*, 589-609.
- Boisseau, C.L. et al. (2009). The development of the unified protocol for the transdiagnostic treatment of emotional disorders: A case study. *Cognitive Behavioral Practice, 17*, 102-113.
- Για όλα τα άρθρα πρόσβαση ελεύθερη μέσω της βιβλιοθήκης

# Ύλη του μαθήματος

1. Εισαγωγή στη γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση – Ιστορική εξέλιξη (Σημειώσεις μαθήματος. Dobson ch 1). Transdiagnostic approaches to psychological problems (σχετικά άρθρα).
2. Γνωστική Ψυχοθεραπεία – θεωρητικό υπόβαθρο (Σημειώσεις μαθήματος. Newman, κεφ 2. Westbrook, κεφ 1).
3. Διατύπωση της περίπτωσης. [Σημειώσεις μαθήματος. Newman, κεφ 6. Westbrook, κεφ 4. Beck (εισαγωγή στη Γνωστική θεραπεία) σελ. 247-255].
4. Θεραπευτικές τεχνικές. (Σημειώσεις μαθήματος. Newman, κεφ 7, 9 & 10. Westbrook, κεφ 8 & 11)
5. Θεραπευτική σχέση, δύσκολες περιπτώσεις, αντίσταση. (Σημειώσεις μαθήματος. Newman, κεφ 3 & 4. Westbrook, κεφ 3. Leahy, αντίσταση, κεφ. 4).

# Ύλη του μαθήματος

- Θεραπεία Σχημάτων (Σημειώσεις μαθήματος. Dobson ch 10).
- Γνωστική θεραπεία και εστίαση της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν. (Σημειώσεις μαθήματος. Dobson ch 11).
- Θεραπεία της Αποδοχής και Δέσμευσης. (Σημειώσεις μαθήματος. **Mindfulness & acceptance, Ch 1**).
- Η Χρήση της Τεχνολογίας στην Παροχή Γνωστικής-Συμπεριφορικής Θεραπείας (σχετικά άρθρα)
- Ρύθμιση Συναισθημάτων στη γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση (Leahy, Emotional Schema Therapy, Ch. 1-2).
- Ερευνητικά δεδομένα για την αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ. (Σημειώσεις μαθήματος. Dobson ch 2).



# Οδηγίες

- ▶ Ανακοινώσεις γίνονται στο E-learning.
- ▶ Σε περίπτωση ακύρωσης μαθήματος, εμφόλιμου μαθήματος και εν γένει αλλαγής ημερομηνίας μαθημάτων, οι φοιτητές θα ενημερώνονται τουλάχιστον μία εβδομάδα πριν στο μάθημα και με σχετική ανακοίνωση στο E-learning.
- ▶ Είναι ευθύνη των φοιτητών να ενημερώνονται για τυχόν αλλαγές στην ημερομηνία διεξαγωγής των μαθημάτων.

# Αξιολόγηση

- ▶ Η παρακολούθηση του μαθήματος είναι **προαιρετική**.
- ▶ Στο μάθημα θα γίνονται και ασκήσεις εργαστηριακού τύπου οι οποίες δεν θα αξιολογούνται.
- ▶ Ο βαθμός θα βασίζεται στις τελικές εξετάσεις.
- ▶ Οι εξετάσεις θα βασίζονται σε θέματα ανάπτυξης.