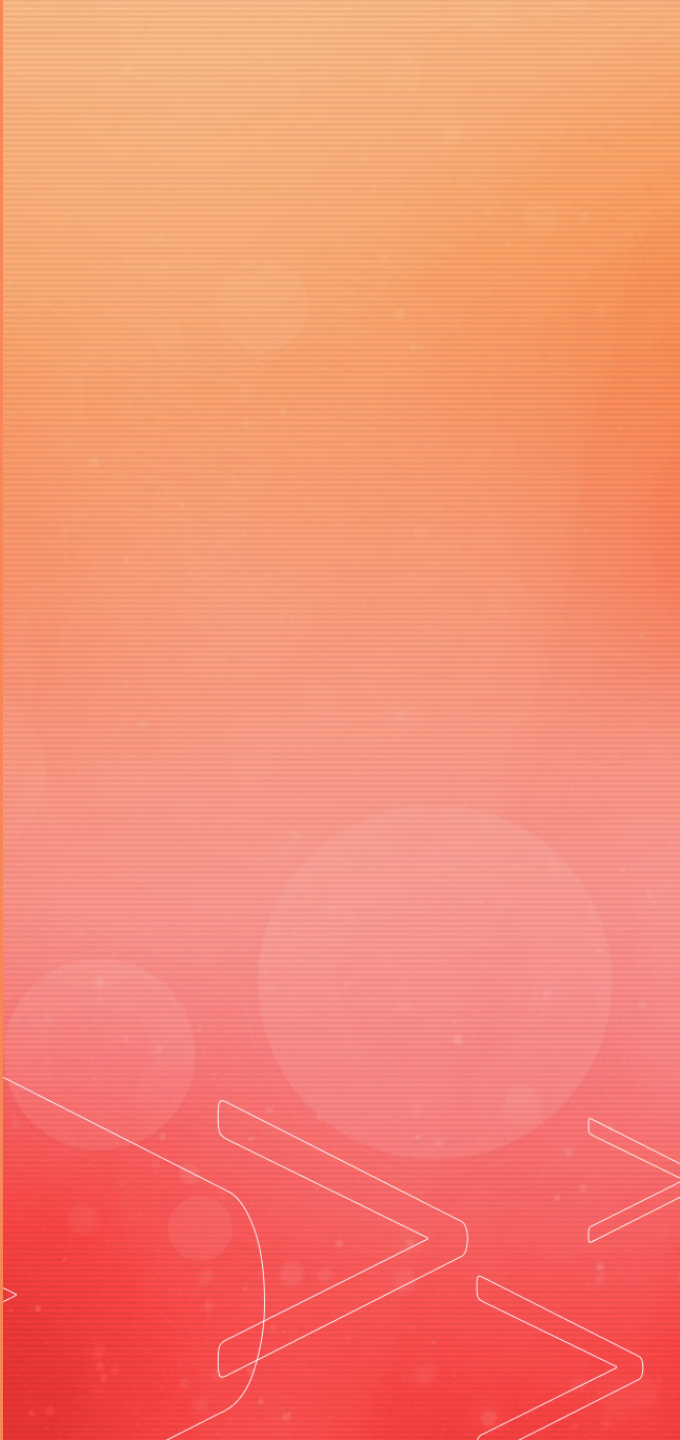




Οι προσδοκίες του ειδικού Το ‘ακούειν’ σε μια γραμμή τηλεφωνικής υποστήριξης

Μαρία Ντεβέ, Ψυχολόγος MSc, Επ.Υπεύθυνη Κέντρο Ημέρας ΠΕΨΑΕΕ



Ο ειδικός και η διαδικασία υποστήριξης

Παρέμβαση στην κρίση : εστίαση στο εδώ και τώρα

Υποστηρικτική ψυχοθεραπεία : άμεσα μέτρα για

- Την υποστήριξη των αμυνών
- Την ανακούφιση από την ανησυχία
- Την ενίσχυση των προσαρμοστικών ικανοτήτων

Θεραπευτική συμμαχία (στο παρόν και με στόχους που αφορούν το παρόν...)

Χρήση συγκεκριμένων παρεμβάσεων (πχ ενθάρρυνση, αναπλαισίωση, συμβουλευτική καθοδήγηση, διαχείριση του άγχους...)

Οι προσδοκίες του ειδικού για τον ειδικό

- Να είμαι επαρκής
- Να κατανοώ τον άλλο
- Να εκτιμήσω ορθά την κατάσταση
- Να μη μου διαφύγουν σημαντικά στοιχεία
- Να δημιουργήσω σύνδεση με τον καλούντα
- Να διατηρήσω την ουδετερότητά μου
- Να δώσω λύση σε ότι δεν έχει κατορθώσει ως τώρα να επιλύσει
- Να διαφυλάξω τα όρια
- Να μετατοπιστεί ο καλών
- Να έχω την καλύτερη αντιμετώπιση που συνάντησε ως τώρα
- Να αντέχω τα συναισθήματά του

Οι προσδοκίες του ειδικού για τον καλούντα

Ότι βρίσκεται σε δύσκολη θέση

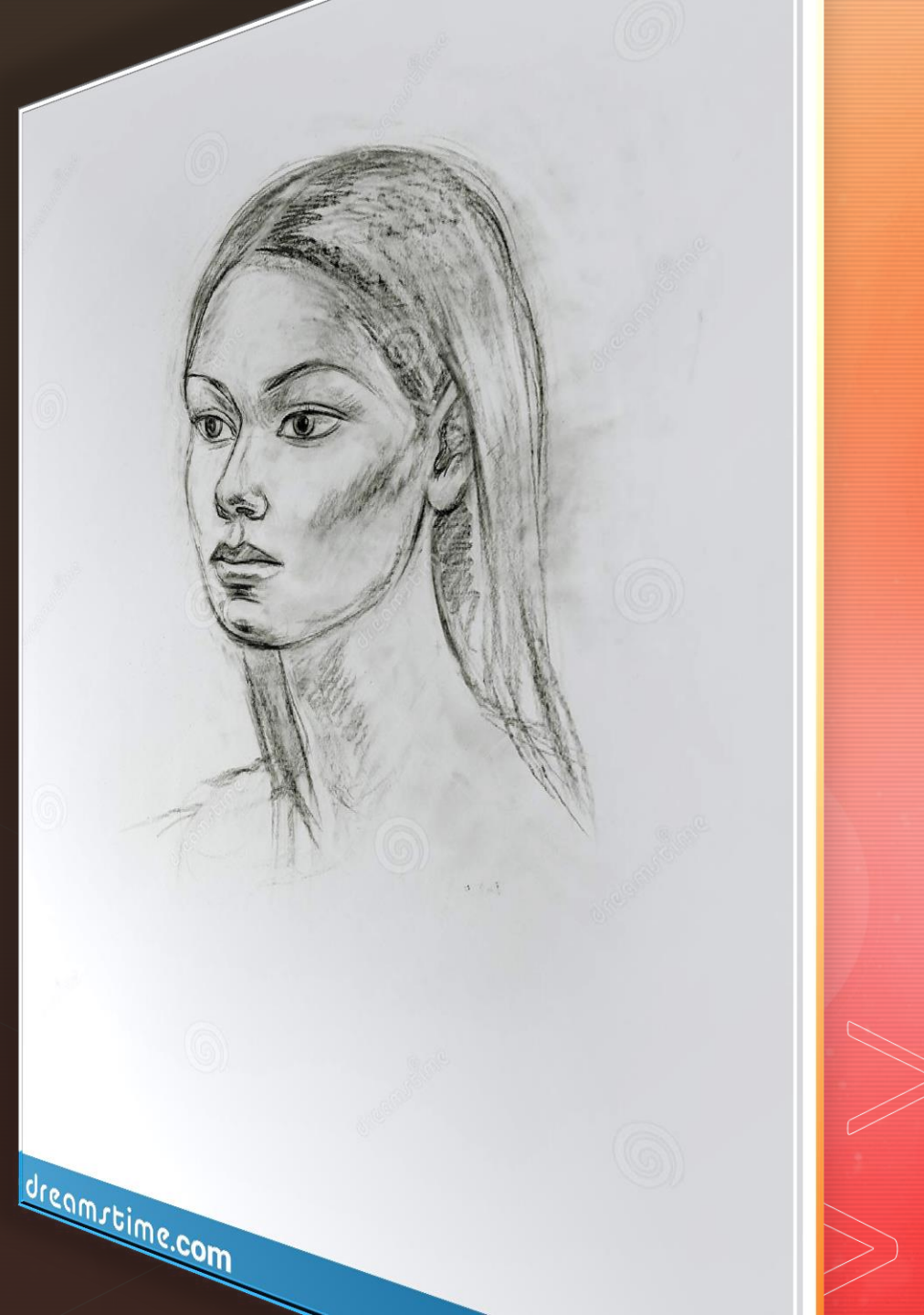
Να έχει ξεκάθαρο αίτημα

Να είναι έτοιμος να αξιοποιήσει ό,τι
καλό του δοθεί

Να ακούει και να κατανοεί

Να είναι ευγνώμων για τη στήριξη

Να είναι ξεκάθαρος στο λόγο του



Οι προσδοκίες του ειδικού για τον καλούντα : καθρεφτίσματα

- Σε ποια κατηγορία είναι ? Τον κατηγοριοποίησα σωστά?
- Γιατί να δυσλειτουργεί τόσο?
- Γιατί δεν μετακινείται?
- Εφόσον του δίνουμε είσοδο στο σύστημα ΨΥ, γιατί δεν αξιοποιεί?
- Ίσως δεν τον κάλυψα? (ίσως υστερώ εγώ σε επάρκεια/εμπειρία/αποτελεσματικότητα)
- Γιατί δεν αισθάνομαι καλά μετά τη συνομιλία?

Το 'ακούειν' στην υποστηρικτική θεραπευτική σχέση

- Η ενεργητική ακρόαση ως δυναμική διαδικασία [*προσοχή, κατανόηση, ενσυναίσθηση, αξιολόγηση λεκτικής και εξωλεκτικής επικοινωνίας...*]
- Συνοψίζοντας, αναδιοργανώνοντας και φωτίζοντας τα λεγόμενα του απευθυνόμενου
- Υπεράσπιση των αρχών της υποστηρικτικής διεργασίας



ακούγοντας με τις
αισθήσεις

ακούγοντας με το
ΝΟΥ

- Ακούγεται αγχωμένος, μιλά γρήγορα, νευρικά, δεν επικεντρώνεται, δεν συγκρατεί
 - Υπερβολικά έντονος, μιλά δυνατά, φωνάζει
 - Υποτονική, χωρίς ρυθμό
 - Μιλά με άλλο άτομο, θορυβεί, υβρίζει...
 - Μιλά χαμηλόφωνα, ψιθυριστά
-
- Έχει καλέσει επανειλημμένα την ίδια ημέρα
 - Δεν είναι μόνος, ακούγονται φωνές άλλων ατόμων
 - Αναφέρθηκε σε οικείους, πόσο συχνή είναι η επικοινωνία;
 - Κατηγορεί και επιτίθεται λεκτικά
 - Αμφιβάλλω για την αφήγησή του, ωστόσο δεν έχω και άλλη πληροφόρηση

ακούγοντας τον ειδικό να ακούει

Τι λέγεται

- Θέλω μόνο να μιλήσουμε
- Θέλω να μιλήσω με τον/την ...
- Δεν μπορώ άλλο, δεν αντέχω άλλο
- Εσείς δεν μπορείτε να με βοηθήσετε? Να μου πείτε τι να κάνω/ να τους μεταφέρετε ότι σας λέω?
- Δε με βοηθάτε καθόλου
- Έτσι μου'ρχεται να ... Αν συνεχιστεί αυτή η κατάσταση θα...θα...

Τι ακούμε

-
-
-
-
-
-



Νοέμβριος 2020

απόγνωση

- 19χρονος φοιτητής θετικών επιστημών, καλεί σε κακή ψυχολογική κατάσταση, κλαίει ενόσω μιλάμε, αναφέρει την τελευταία βδομάδα άγχος, στενοχώρια συνεχή, δε νιώθει χαρά για τίποτα. έχει πιεστεί με το κλείσιμο της καραντίνας, είναι πολλές ώρες στο σπίτι για μέρες, προσέχει διπλά γιατί ο πατέρας ανήκει σε ευπαθή ομάδα. ζει με γονείς και αδερφό. η κοπέλα του ξαναδίνει πανελλήνιες, εντάσεις και παρεξηγήσεις από τηλεφώνου τον τελευταίο καιρό, έχει στερηθεί τις κοινωνικές επαφές για καιρό λόγω προφύλαξης, προσπαθεί να γυμνάζεται σπίτι και σύντομος περίπατος έξω με 2 φίλους μία φορά τη βδομάδα, αλλά νιώθει χάλια σε αυτή τη φάση. ζητά βοήθεια, υποστήριξη.

Μέρες Νοεμβρίου

- διερεύνηση συνθηκών, ενεργητική ακρόαση, προσπάθεια αποφόρτισης, λόγω και του νεαρού της ηλικίας συμβουλευτική παρέμβαση και υποστήριξη
- - να αναγνωρίσει την πρωτόγνωρη κατάσταση που βιώνουμε, τους περιορισμούς, τις θυσίες που κάνει, ό,τι στερείται, και να νοηματοδοτήσει τα πράγματα : ότι κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί, παίρνει μέτρα, προστατεύει, και κάπου σταματά αυτό, δεν συνεισφέρουμε κάτι με το επιπλέον άγχος
- - να το εκφράσει στους γύρω, να αντλήσει στήριξη, να μην πασχίζει να είναι σε όλα εντάξει, να είναι λιγότερο αυστηρός με τον εαυτό και να μη φοβάται ότι θα τους απογοητεύσει
- - η σχέση με την κοπέλα να είναι μοίρασμα και όχι ανταλλαγή πιέσεων και άγχους. να ονομάσουν με ειλικρίνεια αυτό που ζουν (εξακολουθώ να νοιάζομαι για σένα, απλά υπάρχει άγχος, πίεση, δεν ήθελα να σου συμπεριφερθώ έτσι...), να μη μιλούν συνεχώς τι στερούνται, πίεση, μιζέρια, να διεκδικήσουν κάτι καλύτερο στο μέλλον. δεν θα υπάρχει για πάντα καραντίνα, προβολή επιθυμιών στο μέλλον : τι μας έχει λείψει περισσότερο? τι θα κάνω σε 2 μήνες? μια βόλτα στον ήλιο? ένα ενδιαφέρον εργαστήριο στη σχολή? χρόνος με την φίλη?

Ιούνιος 2020 σκιαγραφώντας

ο 23χρονος είναι φοιτητής σε επαρχιακή πόλη, έχει χάσει τη μητέρα του πριν λίγους μήνες, η σχέση με τον πατέρα του είναι κακή, με ανάμικτα συναισθήματα ο ίδιος, χρεώνει στον πατέρα του κακή συμπεριφορά προς μητέρα, βίαια ξεσπάσματα μεταξύ γονιών, ο πατέρας νοσεί από ψυχική διαταραχή. ο νέος γενικά ακούγεται μπερδεμένος συναισθηματικά και δυσκολεμένος.

στην παρούσα φάση αφορμή για την κλήση είναι ότι μόλις έφυγε ο πατέρας μετά απο 2 μέρες που διέμεινε εκεί μαζί του, ο νέος πείστηκε εξαιρετικά καθώς 'δεν είπε όλα αυτά που ήθελε να πει'. κατά τη διάρκεια της απεύθυνσης είναι ευσυγκίνητος, φορτισμένος, κλαίει κατά διαστήματα, ζητά να μοιραστεί τις σκέψεις του, βοήθεια για να τις ξεμπερδέψει, στήριξη. έχει καλέσει άλλη μία φορά στη γραμμή πριν 1 μήνα στην αρχή της καραντίνας και βοηθήθηκε.



Μέρες Ιουνίου

- σε διάρκεια κοντά στη 1ω, παρασχέθηκε υποστήριξη, αφού έγινε εκτενής διερεύνηση ιστορικού, συνθηκών και παρούσας φάσης. συγκινησιακά φορτισμένος και ιδιαίτερα ευάλωτος, καταθλιπτικό περιεχόμενο σκέψης και συναίσθημα, ωστόσο δε σκέφτεται να κάνει κακό στον εαυτό, διέπεται κυρίως από απαισιόδοξες σκέψεις. έβλεπε ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια, θα συνεχίσει μόλις ομαλοποιηθούν τα πράγματα. υπάρχουν άνθρωποι που τον νοιάζονται, ωστόσο ο ίδιος συγχέει τις σχέσεις πχ. πρώην φίλη του εκείνος τρέφει ακόμη αισθήματα κτλ.
- παρασχέθηκε ακρόαση και στήριξη, δόθηκαν κατευθύνσεις για το ξεκαθάρισμα των συναισθημάτων του, να μην επηρεάζεται τόσο από τις σκέψεις των άλλων προσώπων, να διεκδικήσει από τον ειδικό (ψυχολόγο ή αν χρειαστεί και ψυχίατρο) βοήθεια και στήριξη σε αυτά που ο ίδιος έχει ανάγκη, να πενήσει, να απεγκλωβιστεί από την τόσο μεγάλη πίεση και ενοχή που βιώνει.

Τα δικά μας
συναισθήματα, κατά
τη διάρκεια και μετά
το 'ακούειν'

Η σημασία της
εποπτείας



αναφορές

- Εισαγωγή στην υποστηρικτική ψυχοθεραπεία

Winston A., Rosenthal R.N., Pinsker H., Επιστ.Εκδ.Παρισιάνου 2011

- Η συμβολή της ενεργητικής ακρόασης στην ανάπτυξη
θεραπευτικής σχέσης στη νοσηλευτική ψυχικής υγείας

Ε Φραδέλος, Χ Στάϊκος - Επιστημονικά Χρονικά, 2013

- Βοήθημα για τις τηλεφωνικές κλήσεις (υλικό υποστήριξης
στελεχών α΄φάσης)

Φραγκίσκος Γονιδάκης, Αλεξάνδρα Πάλλη, Δώρα Σκαλή, Μαρίνα
Οικονόμου

τελικά

■ *‘ευχαριστώ που
με καλέσατε...’*

...σε τούτο το συλλογικό
εγχείρημα