

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΑ ΜΕ ΔΕΠΥ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ.

Καραβόλτσου Αθηνά

Ψυχοδραματίστρια, Εκπαιδευτικός, (Med, Msc), Χαλκίδα

Εισαγωγή: Η ΔΕΠΥ στην ενήλικη ζωή συνδέεται συχνά με δυσκολίες στην αυτορρύθμιση, στις εκτελεστικές λειτουργίες και στη διατήρηση συμπεριφορών αυτοφροντίδας. Η χρόνια εμπειρία αποτυχίας και αρνητικής αυτοαξιολόγησης μπορεί να ενισχύσει την αυτοκριτική, δυσχεραίνοντας περαιτέρω τη φροντίδα του εαυτού. Στο ψυχόδραμα, η συνάντηση με το εσωτερικό παιδί λειτουργεί ως ο βιωματικός μηχανισμός μέσω του οποίου μετασχηματίζεται η αυτοκριτική σε αυτοσυμπόνια.

Σκοπός: Η παρουσίαση μελέτης περίπτωσης γυναίκας με ΔΕΠΥ, με στόχο τη διερεύνηση της συμβολής ψυχοδραματικών τεχνικών στην ανάπτυξη συμπεριφορών αυτοσυμπόνιας, αυτοφροντίδας και αυτορρύθμισης.

Σύντομη περιγραφή περίπτωσης: Η θεραπευόμενη παρουσίαζε δυσκολίες στην οργάνωση της καθημερινότητας, παραμέληση προσωπικών αναγκών, έντονη αυτοκριτική και περιορισμένη ικανότητα συναισθηματικής αυτορρύθμισης, με σημαντική επίπτωση στη λειτουργικότητά της.

Μέθοδος αξιολόγησης ή αντιμετώπισης περίπτωσης: Η θεραπευτική παρέμβαση βασίστηκε σε ψυχοδραματικές τεχνικές, όπως αναπαράσταση σκηνών ζωής, αντιστροφή ρόλων, διπλασιασμός και διάλογος με το εσωτερικό παιδί. Μέσα από τη βιωματική επεξεργασία των εμπειριών και τη διορθωτική συναισθηματική εμπειρία, η θεραπευόμενη ενίσχυσε την αναγνώριση των συναισθηματικών της αναγκών και καλλιέργησε στάση αυτοσυμπόνιας. Η αξιολόγηση βασίστηκε στην κλινική παρατήρηση και στις αυτοαναφορές της θεραπευόμενης.

Αποτελέσματα: Παρατηρήθηκε σημαντική μείωση της αυτοκριτικής, ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας, βελτίωση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης και μεγαλύτερη συνέπεια στην εφαρμογή πρακτικών αυτοφροντίδας στην καθημερινή ζωή.

Συμπεράσματα: Η παρούσα μελέτη περίπτωσης υποστηρίζει ότι το ψυχόδραμα μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματική θεραπευτική προσέγγιση για ενήλικες με ΔΕΠΥ, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη αυτοσυμπόνιας ως βασικού μηχανισμού ενίσχυσης της αυτορρύθμισης και της αυτοφροντίδας.