

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ MINDFULNESS ΣΤΗ ΔΕΠΥ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Τρικουράκη Άλκηστις, Λιβανίου Ευαγγελία, Καραούλια Φαίδρα, Καλέργη Άννα, Βλοτινού Πηνελόπη

Τμήμα Εργοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα

Εισαγωγή

Παρά τη σημαντική πρόοδο στη διάγνωση και αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ κατά την παιδική ηλικία, ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων συνεχίζει να εμφανίζει συμπτώματα και λειτουργικούς περιορισμούς στην ενήλικη ζωή. Οι δυσκολίες στην προσοχή, τις εκτελεστικές λειτουργίες, τη συναισθηματική ρύθμιση και τη συμμετοχή στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής συχνά επιμένουν, αναδεικνύοντας την ανάγκη για αποτελεσματικές μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων ενσυνειδητότητας (Mindfulness-Based Interventions – MBIs) σε ενήλικες με ΔΕΠΥ και η αξιολόγηση της επίδρασής τους στα βασικά συμπτώματα, τη λειτουργικότητα και τους ψυχοκοινωνικούς δείκτες.

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Πραγματοποιήθηκε συστηματική ανασκόπηση 10 ελεγχόμενων μελετών δημοσιευμένων μεταξύ 2014-2023 που αφορούσαν ενήλικες με διάγνωση ΔΕΠΥ, με συνολικό δείγμα άνω των 1.200 συμμετεχόντων. Οι παρεμβάσεις βασίζονταν κυρίως στα πρωτόκολλα Mindfulness-Based Cognitive Therapy και Mindfulness-Based Stress Reduction, με διάρκεια 6–13 εβδομάδων. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε μέσω έγκυρων κλινικών εργαλείων όπως τα Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS), Conners' Adult ADHD Rating Scales (CAARS), Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version (BRIEF-A), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), καθώς και κλιμάκων αξιολόγησης άγχους, κατάθλιψης, ποιότητας ζωής και λειτουργικότητας. Τα ευρήματα τόσο από τις αυτοαναφορές όσο και από τρίτους παρατηρητές υποδηλώνουν ότι οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας εμφάνισαν στατιστικά σημαντική βελτίωση της προσοχής, της αυτορρύθμισης και της καθημερινής λειτουργικότητας των ενηλίκων με ΔΕΠΥ.

Συμπεράσματα

Οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας αποτελούν μια αποτελεσματική συμπληρωματική μη φαρμακευτική προσέγγιση για ενήλικες με ΔΕΠΥ, με θετική επίδραση στα βασικά συμπτώματα, με ενίσχυση των δεξιοτήτων καθώς και της λειτουργικής τους απόδοσης, αναδεικνύοντας τη σημασία της διαχρονικής και ολιστικής αντιμετώπισης της διαταραχής.