



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Α' ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Προαγωγή Ψυχικής Υγείας σε Ευπαθείς Πληθυσμούς



ΔΡΑΣΗ 4 Ασθενείς με Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και συναφείς διαταραχές

Υπεύθυνος Δράσης

Χαράλαμπος Παπαγεωργίου,
Καθηγητής Ψυχιατρικής,
Διευθυντής Α' Ψυχιατρικής
Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών,
Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Επιστημονικός Συνεργάτης

Μουρίκης Ηρακλής Ψυχίατρος,
Επικεφαλής Ειδικού Ιατρείου για
την Ιδεοψυχαναγκαστική
Διαταραχή, Αιγινήτειο Νοσοκομείο

**ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ &
ΓΝΩΣΙΑΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ
ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΧΕΣ ΤΟΥ
ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟΥ
ΦΑΣΜΑΤΟΣ**

Θεόδωρος Χαλιμούρδας, ψυχολόγος
Κωνσταντίνα Μαγκλάρα, παιδοψυχίατρος
Θωμάς Νίκου, ψυχίατρος
Ηρακλής Μουρίκης, ψυχίατρος

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

❖ Κοινά χαρακτηριστικά:

- Ιδεοληπτική ενασχόληση (obsessive preoccupation)
- Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές (repetitive behaviors)

American Psychiatric Association

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

- Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (obsessive-compulsive disorder)
- Σωματοδυσμορφοφοβική Διαταραχή (body dysmorphic disorder)
- Διαταραχή Παρασυσσώρευσης (hoarding disorder)
- Τριχοτιλλομανία (trichotillomania / hairpulling disorder)
- Δερματιλλομανία (excoriation/skin-picking disorder)

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

- Ιδεοψυχαναγκαστική ή σχετική -συναφής- με αυτήν διαταραχή οφειλόμενη σε χρήση κάποιας ουσίας
- Ιδεοψυχαναγκαστική ή σχετική -συναφής- με αυτήν διαταραχή οφειλόμενη σε γενική ιατρική κατάσταση
- Άλλη καθορισμένη ιδεοψυχαναγκαστική ή σχετική – συναφής - με αυτήν διαταραχή
- Μη καθορισμένη ιδεοψυχαναγκαστική ή σχετική -συναφής- με αυτήν διαταραχή

**ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΙΨΔ
ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΤΑΞΙΝΟΜΗΤΙΚΟ
ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
DSM-5**



- Α. Παρουσία **ιδεοληψιών**, είτε **καταναγκασμών**, είτε και των δυο.

Οι **ιδεοληψίες** ορίζονται με βάση τα ακόλουθα:

1. Επαναλαμβανόμενες και επίμονες σκέψεις, παρωθήσεις και εικόνες οι οποίες βιώνονται κάποιες φορές κατά τη διάρκεια της διαταραχής σαν παρείσακτες και απρόσφορες και προκαλούν έντονο άγχος ή ψυχολογική καταπόνηση - δυσφορία (distress).
2. Το άτομο προσπαθεί να αγνοήσει ή να καταστείλει τέτοιες σκέψεις, παρορμήσεις ή εικόνες, ή να τις εξουδετερώσει με κάποια άλλη σκέψη ή πράξη.

- Οι **ψυχαναγκασμοί** ορίζονται με βάση τα ακόλουθα:
 1. Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές (π.χ. πλύσιμο χεριών, τακτοποίηση, έλεγχος) ή νοερές πράξεις (π.χ. προσευχές, μέτρημα, νοητική επανάληψη σκέψεων), τις οποίες το άτομο αισθάνεται αναγκασμένο να εκτελέσει σε απάντηση μιας ιδεοληψίας, ή σύμφωνα με κανόνες οι οποίοι πρέπει να εφαρμοστούν αυστηρά.
 2. Οι συμπεριφορές ή οι νοερές πράξεις αποβλέπουν στην αποτροπή ή τη μείωση του άγχους ή του “distress” ή στην αποτροπή κάποιου απευκταίου γεγονότος ή κατάστασης. Ωστόσο, δεν συνδέονται με ρεαλιστικό τρόπο με αυτό για το οποίο έχουν σχεδιαστεί να εξουδετερώνουν ή να αποτρέπουν, ή είναι σαφώς υπερβολικές.

- Β. Οι ιδεοληψίες ή οι καταναγκασμοί προκαλούν έκδηλη ενόχληση, είναι χρονοβόροι (απαιτούν περισσότερο από μια ώρα την ημέρα), προκαλούν κλινικά σημαντικό distress ή παρεμποδίζουν τις κοινωνικές επαγγελματικές δραστηριότητες ή άλλους σημαντικούς τομείς της ζωής του ατόμου.

- Γ. Η διαταραχή δεν οφείλεται στις άμεσες φυσιολογικές δράσεις μιας ουσίας ή σε γενική σωματική κατάσταση.
- Δ. Τα συμπτώματα δεν εξηγούνται καλύτερα στο πλαίσιο μιας άλλης ψυχικής διαταραχής.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΣ

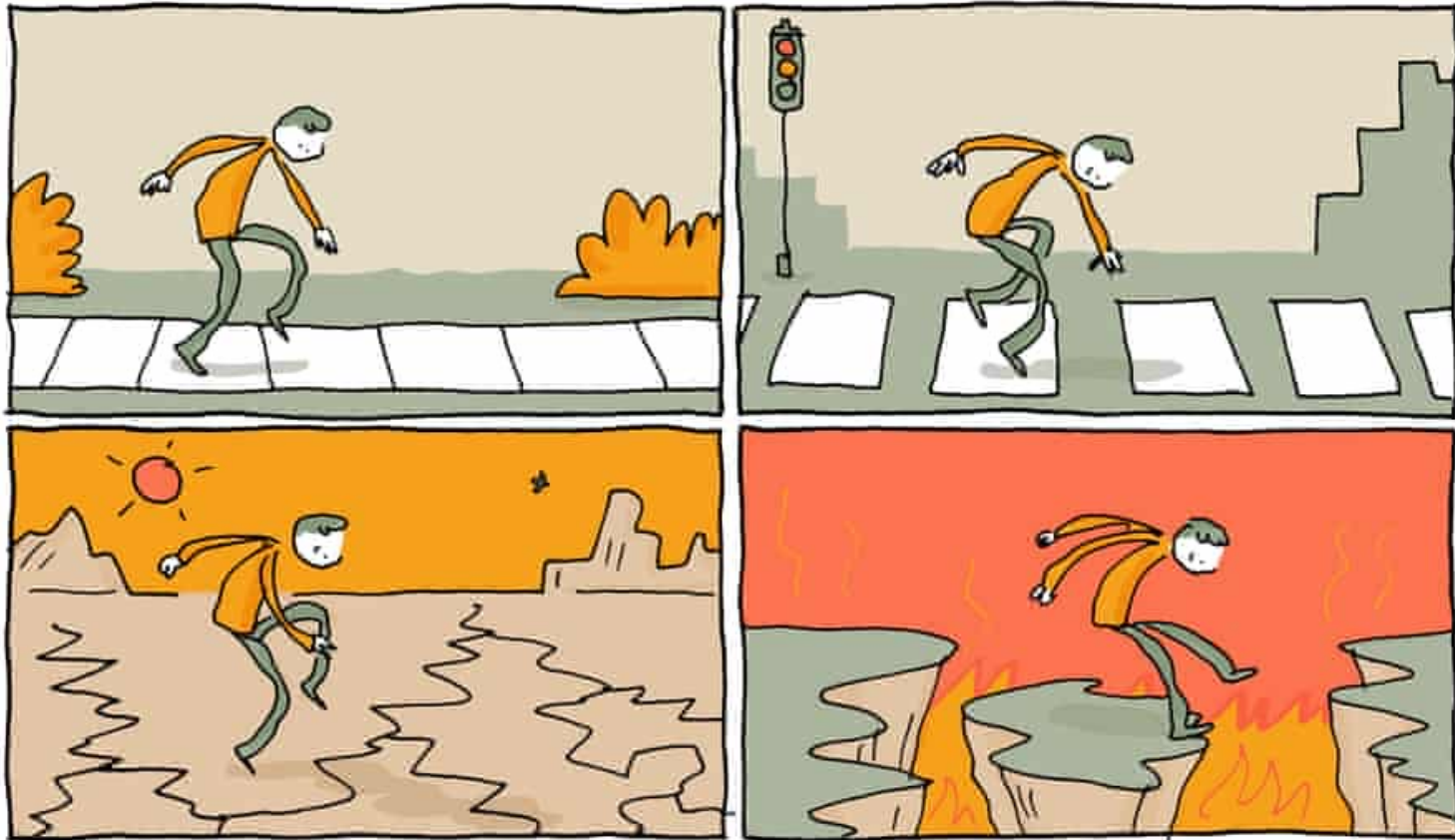
Προσδιορίστε:

- Με καλή εναισθησία ή μέτρια εναισθησία
- Με φτωχή εναισθησία
- Απουσία εναισθησίας / Παρουσία παραληρητικών ιδεών

➤ Προσδιορίστε:

Σχετιζόμενη με διαταραχή τικ

ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ;



ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (ΙΨΔ)

- Παρείσακτες ιδέες και καταναγκασμούς/ ψυχαναγκασμούς μπορεί να εμφανίσουν όλοι οι άνθρωποι.

Για παράδειγμα κάποιες φορές μπορεί :

- ❖ Να φορέθηκε ένα ρούχο ως «τυχερό».
- ❖ Να αναφέρεται μια μέρα «γρουσουζικη» π.χ. Τρίτη και 13.
- ❖ Να έγινε αποφυγή μιας μαύρης γάτας

ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (ΙΨΔ)

Κάποιες άλλες φορές επίσης:

- ❖ Να χρησιμοποιούνται ορισμένες φράσεις «μαγικές» ή λέξεις, που μπορούν να λύσουν τα προβλήματα.
- ❖ Να ελέγξαμε μια πόρτα ότι την κλειδώσαμε για σιγουριά, ενώ ξέρουμε ότι το κάναμε.
- ❖ Να μας «κολλάνε» φράσεις, εικόνες ή μουσική.



ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (ΙΨΔ)

Όταν όμως τα ποσοτικά και ποιοτικά τους χαρακτηριστικά αποκτούν παθολογική χροιά:



Τότε μιλάμε συνήθως για μια παθολογική κατάσταση:

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (ΙΨΔ)



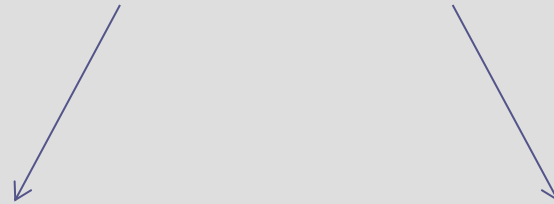
ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (ΙΨΔ)

Παράδειγμα

- Ένα άτομο έχει συνεχώς μια ιδέα (**ιδεοληψία**)
«ΜΗΠΩΣ δεν έστειλα το e-mail;...»
- Αποτέλεσμα είναι να δυσφορεί, να αγχώνεται και να ελέγχει συνεχώς (**καταναγκασμός**) «αν έστειλα το e-mail» πολλές φορές (π.χ. 5, 20, 80), ενώ ξέρει ότι το έστειλε.

ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (ΙΨΔ)

Στο προηγούμενο παράδειγμα παρατηρούνται οι δύο
βασικές έννοιες της ΙΨΔ:



Α. ΙΔΕΟΛΗΨΙΑ

Β. ΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΜΟΣ

Ή ΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΜΟΣ

ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (ΙΨΔ)

Στο παράδειγμα:

A. Ιδεοληψία είναι η σκέψη «Δεν έστειλες το e-mail».

Η ιδεοληψία επαναλαμβάνεται πολλές φορές χωρίς το άτομο να το θέλει. Το άτομο συνήθως ξέρει ότι είναι δική του σκέψη και αγχώνεται. Γνωρίζει π.χ. ότι το έχει στείλει αλλά δεν μπορεί να σταματήσει την σκέψη στο μυαλό του.

B. Καταναγκασμός είναι ο επαναλαμβανόμενος έλεγχος της αποστολής.

Το άτομο επαναλαμβάνει τη συγκεκριμένη κίνηση, γιατί νιώθει υποχρεωμένο και μπορεί προσωρινά να ανακουφίζεται. Ο καταναγκασμός μπορεί να είναι απάντηση στην ιδεοληψία. Το άτομο συνήθως αντιλαμβάνεται ότι είναι υπερβολή αυτό που κάνει, αλλά δεν μπορεί να το σταματήσει.

ΙΔΕΟΛΗΪΕΣ

Ορίζονται ως:

1. Επαναλαμβανόμενες και επίμονες σκέψεις, παρορμήσεις ή εικόνες, οι οποίες βιώνονται ως παρείσακτες και απρόσφορες και στα περισσότερα άτομα προκαλούν έντονο άγχος ή ενόχληση.
2. Το άτομο προσπαθεί να τις αγνοήσει, καταστείλει ή και εξουδετερώσει με άλλη σκέψη ή πράξη (δηλαδή με καταναγκασμό).

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΙΔΕΟΛΗΨΙΩΝ

Οι ιδεοληψίες ταξινομούνται κυρίως ως:

Συμμετρίας ή
Ακρίβειας

Επιθετικότητας

Μόλυνσης

Σεξουαλικές

Αμφιβολίας

Θρησκευτικές

Άλλες (π.χ.
πρόληψης, «τέλειας»
ομιλίας, χρωμάτων
ειδικής σημασίας,
γνώσης ή και μνήμης
ορισμένων
πληροφοριών,
απώλειας
αντικειμένου)

ΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΜΟΙ

Ορίζονται ως:

1. Οι επαναληπτικές συμπεριφορές (π.χ. ο έλεγχος συνεχώς της πόρτας) ή νοερές πράξεις (π.χ. σιωπηρή επανάληψη φράσεων), που το άτομο νιώθει αναγκασμένο να εκτελέσει ως απάντηση σε μια ιδεοληψία ή σύμφωνα με κανόνες που πρέπει να εφαρμοστούν αυστηρά (ιεροτελεστίες).
2. Οι συμπεριφορές ή νοερές πράξεις αποβλέπουν σε αποτροπή ή μείωση της ενόχλησης, ή σε αποτροπή γεγονότος ή κατάστασης. Όμως, δε συνδέονται με ρεαλιστικό τρόπο με τον σκοπό που σχεδιάστηκαν ή και είναι υπερβολικές.

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΜΩΝ

Οι καταναγκασμοί ταξινομούνται κυρίως ως:

Τάξης και
τακτοποίησης

Αρίθμησης

Καθαριότητας

Επανάληψης

Ελέγχου

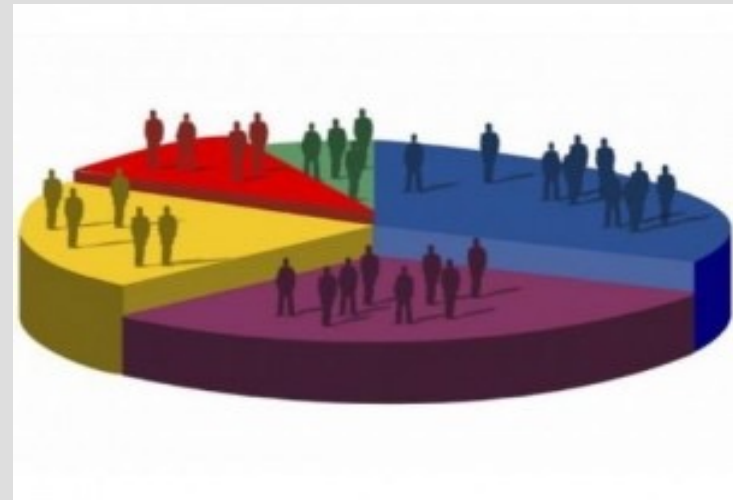
Συσσώρευσης και
αποθήκευσης

Άλλοι (π.χ.
αγγίγματος
ορισμένων
αντικειμένων ή
σημείων,
πρόληψης,
ανάγκης ομιλίας,
νοερές
τελετουργίες)

ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (ΙΨΔ)



ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ



ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- Δια βίου επιπολασμός
2-3% πληθυσμού
- Άνδρες: Γυναίκες = 1:1.5

Στην Ελλάδα:
200.000-300.000
άτομα



Παγκοσμίως: > 100.000.000
άτομα ετησίως



ΗΛΙΚΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ

- Η μέση ηλικία έναρξης είναι τα **19,5** έτη.
- Η έναρξη μετά την ηλικία των 35 ετών είναι ασυνήθιστη.
- **25%** έναρξη περίπου **10-14** έτη
- Περίοδοι έξαρσης: 12-14 ετών & 20-22 ετών

ΣΥΝΝΟΣΗΣΗ

- Οποιαδήποτε άλλη διαταραχή:
90%



ΣΥΝΝΟΣΗΣΗ

Αγχώδεις διαταραχές: 75,8%

- Κοινωνική Φοβία 23-36%
- Διαταραχή Γενικευμένου Άγχους 30%
- Ειδική φοβία 22%

Με άλλες ψυχικές διαταραχές:

- Διαταραχές διάθεσης 63,3%
- Διαταραχές ελέγχου παρορμήσεων 55,9%
- Αλκοόλ, χρήση ουσιών 38,6%

ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ (ΙΨΔ)

Ο WHO (Παγκόσμιος Οργανισμός
Υγείας)



Το 1996 ταξινόμησε την ΙΨΔ:
Στις **10 Κύριες Αιτίες Αναπηρίας**
λόγω απώλειας εισοδήματος και
ποιότητας ζωής.

Το 2017 ταξινομεί την ΙΨΔ:
Ως **6^η Μεγαλύτερη Αιτία σε μη**
θανατηφόρες απώλειες υγείας
παγκοσμίως μαζί με τις
Αγχώδεις Διαταραχές.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Η παραμέληση της υγείας ή υπερβολική φροντίδα.
- Υψηλή συννόσηση με άλλες ψυχιατρικές διαταραχές.
- Δυσκολία ανταπόκρισης στις εκπαιδευτικές διαδικασίες.
- Δυσκολία στην κοινωνικοποίηση ή/και Στίγμα.
- Δυσκολίες σε διαπροσωπικό επίπεδο και συντροφικές σχέσεις.
- Οικογενειακά προβλήματα. Συχνά αίσθημα απογοήτευσης και ενοχών των μελών ότι δε βοηθούν τον ασθενή.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Στίγμα των οικογενειών ασθενών τους οδηγεί να αποφεύγουν συναναστροφές κ.ά.
- Δυσκολίες σε επαγγελματικό επίπεδο λόγω των δυσκολιών στο εργασιακό περιβάλλον.
- Οικονομικά προβλήματα λόγω της ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς, π.χ. πολλά χρήματα σε καθαριστικά και νερό λόγω υπερβολικών καθαρισμών, συχνές ζημιές σε συσκευές λόγω συνεχών ελέγχων κτλ.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ



- Η διάγνωση καθυστερεί, γιατί συχνά οι ασθενείς δεν μιλάνε για την ΙΔΨ.
- ✓ Η διάγνωση επιβεβαιώνεται με την ψυχιατρική αξιολόγηση.
- ✓ Απαιτείται κλινική εξέταση και μια σειρά κλινικοεργαστηριακών εξετάσεων.

ΔΙΑΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- Χορεία του Sydenham
- Νόσος του Huntington
- Αγχώδης διαταραχή οφειλόμενη σε μια γενική ιατρική κατάσταση
- Τραύμα
- Κροταφική επιληψία

ΔΙΑΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- Ψυχωσικές διαταραχές (*παραληρητικές ιδέες*)
- Μείζονα καταθλιπτική διαταραχή (*ιδεομηρυκασμός*)
- Υποχονδρίαση
- Σωματοδυσμορφοφοβική διαταραχή
- Διατροφικές διαταραχές, παραφιλίες
- Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή
- Ειδική φοβία (*εστιασμένη ανησυχία*)
- Σύνδρομο Tourette
- Διαταραχή μυοσπασμάτων (tic)
- Ψυχαναγκαστικού τύπου προσωπικότητα
- Αγχώδης διαταραχή οφειλόμενη σε χρήση ουσιών

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

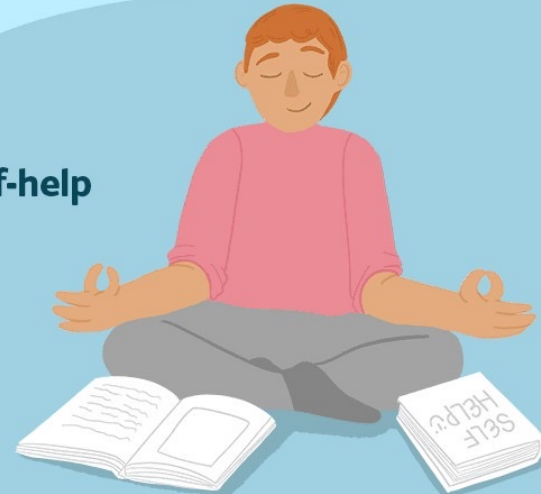
Medication



Psychotherapy



Self-help



ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Υπάρχουν οι εξής δυνατότητες θεραπείας:

- **Φαρμακευτικές:** όπου προτείνεται η κατάλληλη αγωγή κυρίως με τα Αντικαταθλιπτικά **SSRIs** και **Κλομιπραμίνη** αλλά και με προσθήκη άλλων φαρμάκων σε πιο ανθεκτικές μορφές.
- **Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις:** την υψηλότερη αποτελεσματικότητα παρουσιάζει η **Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (CBT)**. Όμως, απαιτείται και **ψυχοεκπαίδευση** των ασθενών και των οικογενειών τους.
- **Τεχνικές Νευροδιαμόρφωσης:** χρησιμοποιούνται σε πιο βαριές και ανθεκτικές μορφές. Αυτές είναι κυρίως η **Διακρανιακή Μαγνητική Διέγερση (TMS)** χαμηλής συχνότητας, **Εν τω Βάθει Διέγερση του εγκεφάλου (DBS)** και **Νευροχειρουργική επέμβαση** στο μεταιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Παραμένουν με βάση τις έρευνες με υψηλή αποτελεσματικότητα:

SSRI's

Κλομιπραμίνη

Πίνακας 3.2 Κατηγορία Τεκμηρίωσης για την φαρμακευτική αντιμετώπιση της ΙΨΔ

| Μονοθεραπεία | | | |
|--|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| SSRIs | Κατηγορία Τεκμηρίωσης | Δοσολογικό Εύρος (mg/ημ.) | Συνήθης δόση (mg/ημ.) |
| Citalopram | B | 20 - 60 | 40 |
| Escitalopram | A | 10 - 20 | 20 |
| Fluoxetine | A | 20 - 80 | 40 - 60 |
| Fluvoxamine | A | 50 - 300 | 200 |
| Paroxetine | A | 20 - 60 | 40 - 60 |
| Sertraline | A | 50 - 200 | 200 |
| SNRIs | | | |
| Venlafaxine XR | B | 150 - 375 | 300 |
| Duloxetine | Δ | 30 - 120 | 60 |
| TCA's (Τρικυκλικά) | | | |
| Clomipramine | A | 75 - 300 | 225 |
| Άλλα Αντικαταθλιπτικά | | | |
| Mirtazapine | B- | 30 - 60 | 45 |
| Συμπληρωματική - Ενισχυτική θεραπεία Ανθεκτικών Περιπτώσεων | | | |
| Άτυπα Αντιψυχωτικά | | | |
| Risperidone* | B | 1.5 - 3 | 2 |
| Aripiprazole | Δ | 10-30 | 15 |
| Quetiapine XR | Δ | 150 - 450 | 200 |
| Olanzapine | Δ | 2,5 -10 | 5 |
| Αντιπυρελπητικά - Σταθεροποιητικά | | | |
| Lamotrigine | Δ | 100 - 200 | 100 |
| Topiramate | Δ | 50 - 400 | 200 |

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Για τα SSRI's και Κλομιπραμίνη

- Υπάρχουν αρκετές μελέτες, που δείχνουν την σημαντική αποτελεσματικότητά τους.
- Υπάρχει ισοδυναμία μεταξύ τους.
- Ανήκουν στην κατηγορία τεκμηρίωσης Α.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Εξαίρεση αποτελεί η Σιταλοπράμη

- Δεν έχει αρκετό αριθμό μελετών.
- Είναι κατηγορία τεκμηρίωσης B.
- Στην κλινική πράξη υπάρχει εμπειρία και αποτελεσματικότητα.
- Έχει δοκιμαστεί η ενδοφλέβια (iv) χορήγησή της, η οποία δείχνει να προκαλεί παροδική μείωση της συμπτωματολογίας.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Για το SSRI Φλουβοξαμίνη (Dymurox)

- Υπάρχουν αρκετές μελέτες, που δείχνουν υψηλή αποτελεσματικότητά του στην ΙΔΨ.
- Σπάνια χρησιμοποιείται εκτός ΙΔΨ.
- ❖ Χρειάζεται προσοχή όμως:
 - **Δεν πρέπει** να συνδυάζεται με το αντικαταθλιπτικό Αγομελατίνη (Valdoxan) λόγω σοβαρών παρενεργειών με πιθανότητα ακόμη και το θάνατο.
 - **Πρέπει** να αποφεύγεται η κατανάλωση καφεΐνης.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συνδυασμός Φλουβοξαμίνης (Dymurox) με Κλομιπραμίνη (Anafranil)

✓ Θεωρείται ένας ισχυρός συνδυασμός για τη θεραπεία της ΓΨΔ.

Στην κλινική πράξη χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή:

1. Η φλουβοξαμίνη αυξάνει τα επίπεδα της Κλομιπραμίνης και για αυτό απαιτείται μικρότερη δόση της στο συνδυασμό.
2. Απαιτείται ΗΚΓ και εξετάσεις αίματος, λόγω πιθανών σημαντικών παρενεργειών, ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τα αντιψυχωσικά μπορούν να βοηθήσουν ως ενισχυτές.

Τα κυριότερα είναι:

- **Η Ρισπεριδόνη** θεωρείται φάρμακο πρώτης επιλογής για την ενίσχυση της δράσης των αντικαταθλιπτικών. Χορηγείται συνήθως 1-3mg/ημέρα.
 - **Η Αλοπεριδόλη** σε δοσολογίες 2-6mg/ημέρα, αποδείχθηκε δραστική στην αντιμετώπιση της ανθεκτικής ΙΔΨ κυρίως όταν συνυπήρχε με τικς.
 - **Η Αριπιπραζόλη** είναι επίσης αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της ΙΔΨ. Οι δοσολογίες διαφοροποιούνται.
- Γενικά, τα αντιψυχωσικά φαίνεται να βοηθούν στην ΙΨΔ συνήθως όταν χρησιμοποιούνται σε μικρές δόσεις.

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

❖ Στόχοι

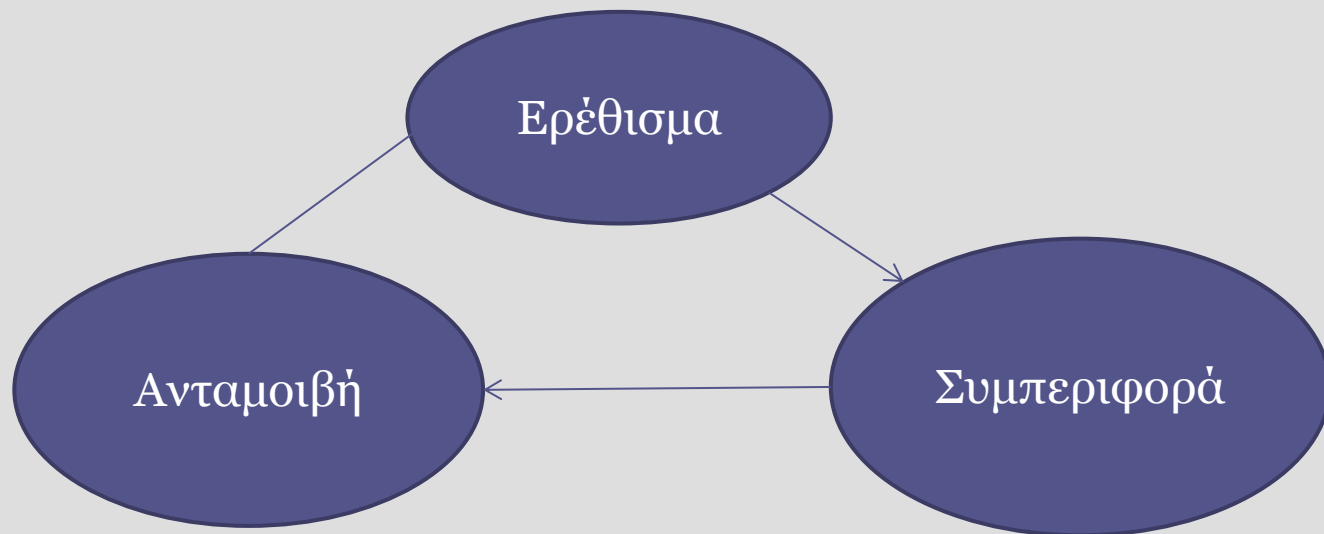
- Ενημέρωση για την κλινική εικόνα της νόσου
- Συζήτηση για πιθανές συννοσηρές καταστάσεις
- Ανάλυση των βασικών σημείων της φαρμακοθεραπείας
- Ανάλυση των βασικών σημείων της γνωσιακής συμπεριφορικής προσέγγισης
- Συζήτηση για το θεραπευτικό πλάνο
- Αξιολόγηση της κατανόησης του ασθενούς σχετικά με τα προηγούμενα στάδια

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Α. ΓΝΩΣΙΑΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

«ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ» ΣΤΗΝ ΙΨΔ

- Οι «συνήθειες» μπορεί να δημιουργηθούν μετά από αποτυχημένες προσπάθειες ελέγχου της στοχοκατευθυνόμενης συμπεριφοράς.
- Στην ΙΔΨ, η εκδήλωση «συνηθειών» (habits), σχετίζεται τόσο με την θετική ενίσχυση, όσο και με την αρνητική.



ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

- Καθημερινά στη ροή της σκέψης: εισβολή δυσάρεστων ιδεών/εικόνων, που μπορεί να εμμένουν.
- Χωρίς ιδιαίτερη εστίαση της προσοχής σε αυτές: υποχώρηση δυσφορίας
- Στην ΙΨΔ: υπερβολική δυσφορία & προσπάθεια απαλλαγής από το συναίσθημα, που προκύπτει από τη νοητική επεξεργασία των ιδεοληπτικών σκέψεων.
- Σύμφωνα με την γνωσιακή θεωρία: «γνωσιακά σχήματα» (πεποιθήσεις, κανόνες) με ιδεοψυχαναγκαστικογόνες ιδιότητες → υπεύθυνα για δυσλειτουργική επεξεργασία των ιδεοληψιών

ΥΠΕΡΕΚΤΙΜΗΣΗ ΑΠΕΙΛΗΣ

- Καταστροφολογία: κεντρική σημασία στην ΙΨΔ
- Παράλογη εκτίμηση απειλής: οι ιδεοληψίες οφείλονται στην καταστροφολογική παρερμηνεία της σημαντικότητας των παρείσακτων σκέψεων/ εικόνων/ παρορμήσεων
- Ερεθίσματα που μπορεί να είναι ουδέτερα μετατρέπονται σε απειλητικά

ΠΑΡΑΛΟΓΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΙΨΔ

Παράλογες πεποιθήσεις:

- Πρέπει να είναι κανείς τέλειος
 - Η διάπραξη λάθους οδηγεί σε τιμωρία και καταδίκη
 - Το άτομο μπορεί να εμποδίζει την ύπαρξη δυσμενών συνεπειών
 - Ορισμένες σκέψεις και αισθήματα είναι απαράδεκτα και μπορεί να οδηγήσουν σε καταστροφή.
- ❖ Καταναγκασμοί: περισσότερο υποφερτοί από τις ενοχές που σχετίζονται με απαράδεκτες παρορμήσεις.

ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΙΔΕΟΛΗΨΙΩΝ

- Σύντηξη σκέψης πράξης (Σκέψη = Πράξη): Το να έχεις μια σκέψη για μια πράξη είναι σαν να έχεις κάνει την πράξη (π.χ. μήπως μαχαιρώσω τη μητέρα μου, επειδή το σκέφτηκα;)
- Υπερεκτίμηση απειλής/ καταστροφολογία (π.χ. «με μια απλή χειραψία μπορεί να κολλήσω AIDS»)
- Το άτομο μπορεί και πρέπει να κυριαρχεί πάνω στις ιδέες του.
- Το να μην προσπαθείς να διορθώσεις μια κακή ιδέα που μπήκε στο μυαλό σου, είναι παρόμοιο ή ισοδύναμο με το να θέλεις ή να αποζητάς αυτό που εκφράζει η ιδέα.

ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΙΔΕΟΛΗΨΙΩΝ

- Υπερβολική υπευθυνότητα (π.χ. «αν δε σηκώνομαι το βράδυ να ελέγχω ότι ο πατέρας μου αναπνέει, θα είμαι εγώ υπεύθυνος που δεν απέτρεψα το κακό»).
- Υπέρ – σπουδαιότητα της σκέψης

Η διεργασία των ιδεοληψιών περιλαμβάνει γνωσιακά λάθη, όπως διπολική σκέψη και μαγική σκέψη.

ΑΠΟΤΡΟΠΗ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ ΙΔΕΟΛΗΨΙΩΝ

- ❖ Μέσω δύο μηχανισμών:
 - Ουδετεροποίηση: θετικό αποτέλεσμα μόνο βραχυπρόθεσμα
Φαύλος κύκλος διατήρησης της ιδεοληψίας μέσω της ουδετεροποίησης: Ιδεοληψία - Ουδετεροποίηση – Ανακούφιση - Επιβεβαίωση των φόβων.
 - Αποφευκτική συμπεριφορά: το άτομο αποφεύγει οτιδήποτε είναι σχετικό με την ιδεοληψία του
Φαύλος κύκλος; Ιδεοληψία – Αποφυγή – Ανακούφιση – Επιβεβαίωση φόβων
- ❖ Ο φαύλος κύκλος μπορεί να σπάσει με την παρεμπόδιση της παρόρμησης για ουδετεροποίηση ή αποφυγή.

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

B. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Έχουν εφαρμοστεί αρκετές τεχνικές συμπεριφορικής θεραπείας στην ΙΨΔ. Οι κυριότερες παρουσιάζονται παρακάτω.

ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΕΚΘΕΣΗ

Ο θεραπευόμενος έρχεται **αντιμέτωπος** με την κατάσταση που του προκαλεί άγχος ή/και άλλα αρνητικά συναισθήματα, μαθαίνοντας να μην τα αποφεύγει.

1. Στην πραγματικότητα:

επιδιώκεται η σταδιακή, συστηματική & παρατεταμένη έκθεση, σε καταστάσεις ή ερεθίσματα που προκαλούν άγχος ή επιθυμία τελετουργίας.

2. Στην φαντασία: όταν η έκθεση

στην πραγματικότητα είναι αδύνατη & όταν οι ασθενείς αποφεύγουν να σκεφτούν τι ακριβώς κάνουν κατά την διάρκεια της έκθεσης στην πραγματικότητα.

ΕΙΔΗ ΕΚΘΕΣΗΣ

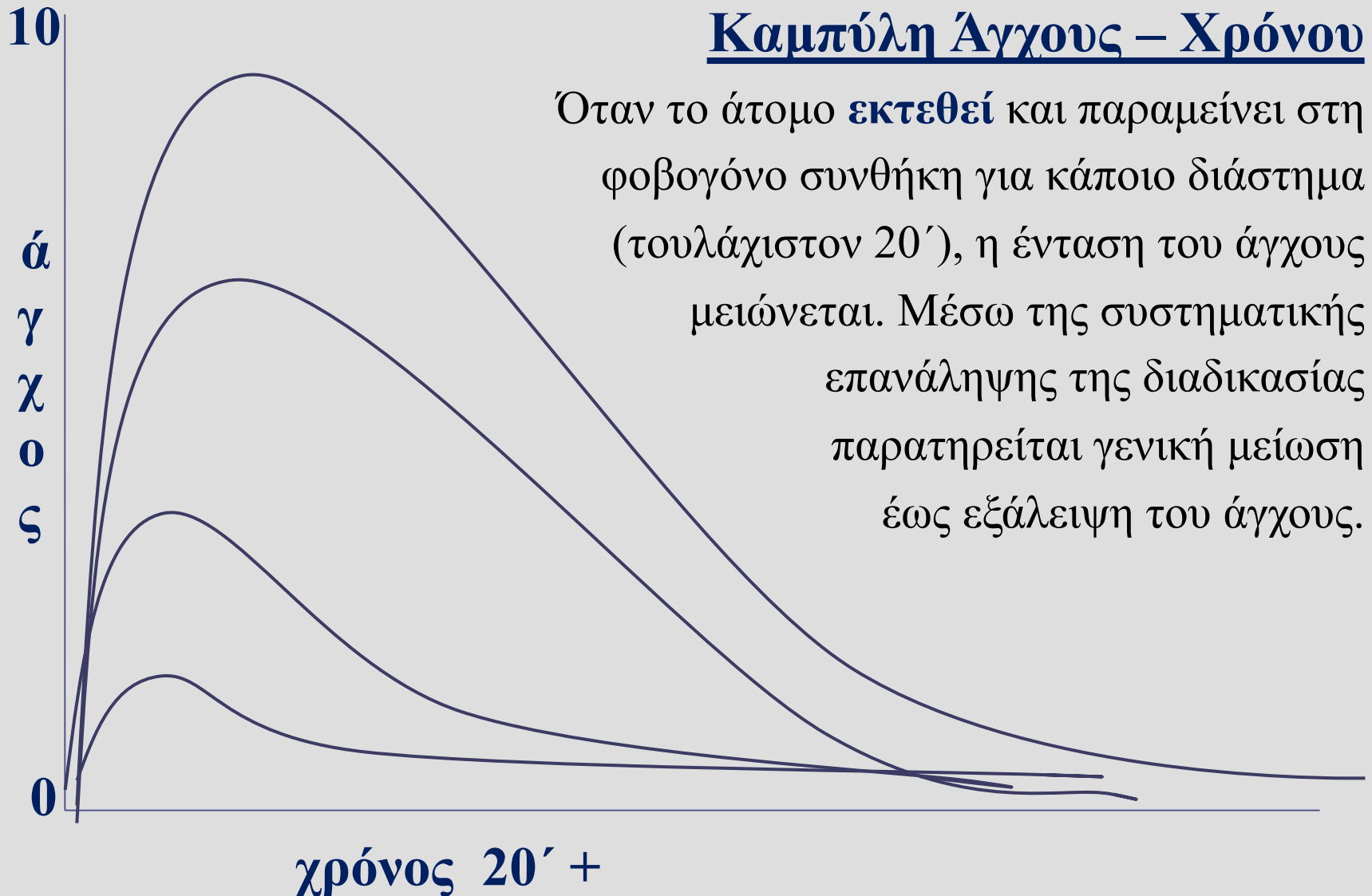
Καθοδηγούμενη
απ' τον
θεραπευτή

Παρουσία
θεραπευτή

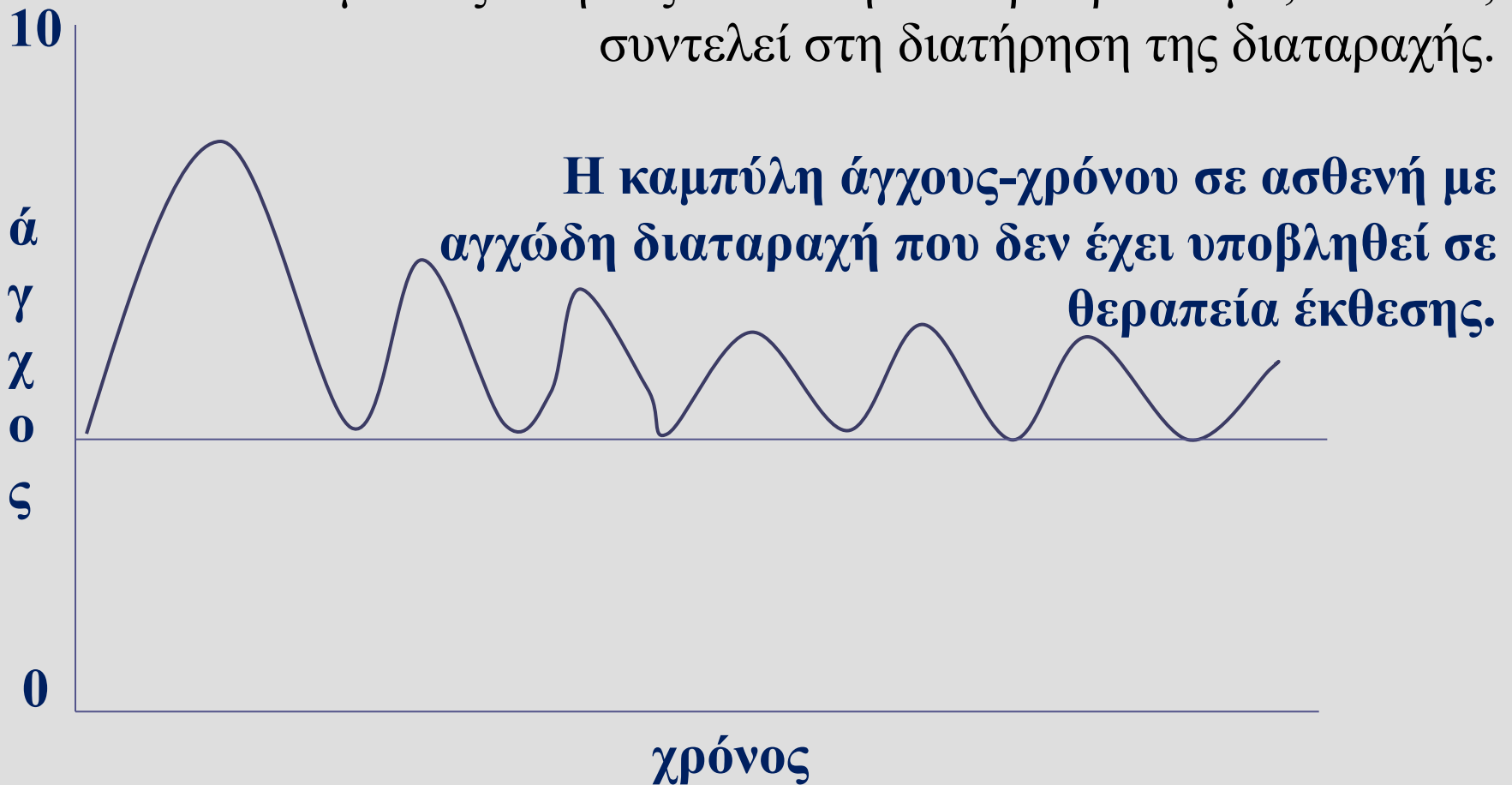
Αυτοκαθοδηγούμενη

Καμπύλη Άγχους – Χρόνου

Όταν το άτομο **εκτεθεί** και παραμείνει στη φοβογόνο συνθήκη για κάποιο διάστημα (τουλάχιστον 20'), η ένταση του άγχους μειώνεται. Μέσω της συστηματικής επανάληψης της διαδικασίας παρατηρείται γενική μείωση έως εξάλειψη του άγχους.



Η δυσλειτουργική συμπεριφορά διαχείρισης του παθολογικού άγχους π.χ. **αποφυγή, καταναγκασμός κ.ά**, εξυπηρετεί την προσωρινή μείωσή του, πράγμα που εμποδίζει την εξοικείωση. Μακροπρόθεσμα, ωστόσο, συντελεί στη διατήρηση της διαταραχής.



ΕΜΠΟΔΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ

Μέθοδος που περιλαμβάνει μεγάλη χρονικά έκθεση σε ερεθίσματα που πυροδοτούν τελετουργίες. Συνδυάζεται με εμπόδιο τέλεσης των τελετουργιών, που συνήθως γίνονται, μέχρι η επιθυμία για τελετουργία μειωθεί.

ΜΙΜΗΣΗ ΠΡΟΤΥΠΟΥ

- Πριν ζητηθεί από το θεραπευόμενο να κάνει μια άσκηση, ο θεραπευτής την πραγματοποιεί πρώτος μπροστά του.
- Η ίδια συμπεριφορά επαναλαμβάνεται από το θεραπευόμενο, ο οποίος παίρνει ανατροφοδότηση γι' αυτό που εκτελεί και ενισχύεται για την καλή εφαρμογή.

ΠΑΡΑΔΟΞΗ ΠΡΟΘΕΣΗ

- Μείωση άγχους με ενθάρρυνση του ασθενούς να προσπαθεί επίτηδες να προκαλέσει τη συνέπεια που φοβάται.
 - Μέσα από την εμπειρία του μαθαίνει αφενός ότι δεν είναι καταστροφικό αυτό που φοβάται και αφετέρου ότι η σκέψη του δεν μπορεί να επηρεάσει το τι θα συμβεί.
- Π.χ. αν κάποιος φοβάται μην κοκκινίσει μπροστά σε άλλους ανθρώπους, του ζητείται να κάνει ακριβώς αυτό.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ

- Χρήση μεθόδων, για να διακόψουμε ή να αποκτήσουμε νέες συνήθειες.

ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ (HABIT REVERSAL)

Η αντικατάσταση μιας βλαβερής/καταναγκαστικής συμπεριφοράς με μια άλλη λιγότερο βλαβερή συμπεριφορά, π.χ. στην τριχοτιλλομανία σφίξιμο της γροθιάς αντί τράβηγμα των μαλλιών.

ΚΟΡΕΣΜΟΣ

Συνεχής, χωρίς νόημα διαθεσιμότητα μιας αμοιβής ή επαναλαμβανόμενη εφαρμογή μιας συμπεριφοράς μέχρι να επέλθει ανία και άρα η συμπεριφορά να σταματήσει. Π.χ. αν ο καπνιστής αναγκαστεί να καπνίζει συνεχώς για ώρες, μπορεί το κάπνισμα να χάσει την ελκυστικότητά του.

WORRY TIME

Παρότρυνση προς το θεραπευόμενο να ορίσει ένα χρονικό πλαίσιο π.χ. 8-9 το βράδυ, στο οποίο θα σκέφτεται τις δυσάρεστες σκέψεις.

ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗ

- Η ζωή του ανθρώπου είναι γεμάτη από ενισχυτές, πρωτογενείς (φαγητό, νερό, σεξ) και δευτερογενείς (κοινωνικοί ενισχυτές, «μπράβο», κτλ.)
- Στη θεραπεία η χρήση των ενισχυτών είναι απαραίτητη προκειμένου να διαμορφωθεί μία επιθυμητή συμπεριφορά. Βοηθητικές μπορεί να είναι και οι επιβραβεύσεις μετά από ένα κατόρθωμα.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΣΠΑΣΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- Στόχος των τεχνικών απόσπασης προσοχής είναι η αλλαγή εστίασης της προσοχής από τις δυσάρεστες σκέψεις και τα δυσφορικά αισθήματα σε άλλα ερεθίσματα.
- Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας μπορεί να γίνει εξάσκηση των τεχνικών αυτών.

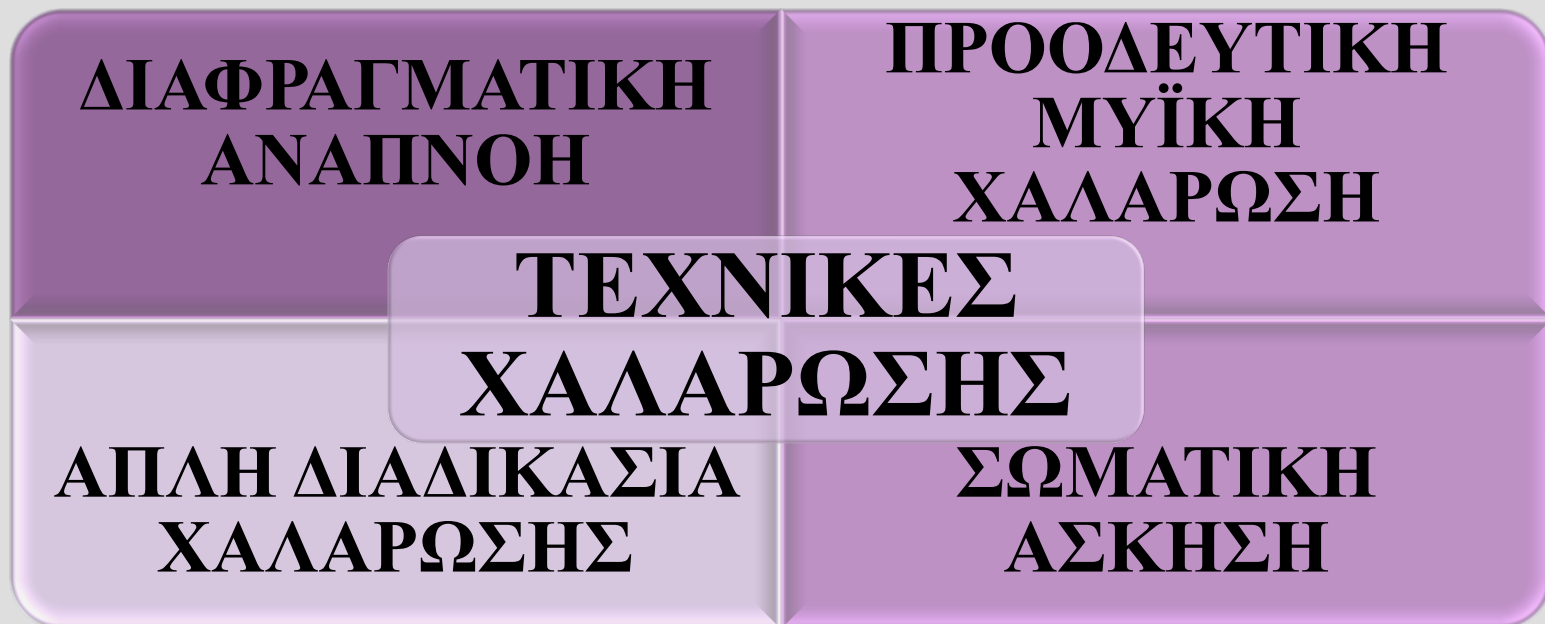
ΑΥΤΟΕΝΙΣΧΥΣΗ

- Το επόμενο βήμα είναι να μάθει το ίδιο άτομο να ενισχύεται.
- Η αυτοενίσχυση συνδέεται με την αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση.



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

- Η ψυχολογική πίεση οδηγεί σε μυϊκή ένταση, που μπορεί να προκαλεί δυσάρεστα σωματικά αισθήματα ή να επιδεινώνει τα ήδη υπάρχοντα, διατηρώντας έτσι τον φαύλο κύκλο.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Κ., γυναίκα, 18 ετών.
- Απόφοιτη Λυκείου, προετοιμάζεται να δώσει πανελλήνιες εξετάσεις για δεύτερη φορά.
- Καπνίζει περιστασιακά.
- Οικογένεια:
 - Πατέρας: Χ., 57 ετών, δημ. υπάλληλος
 - Μητέρα: Π., 51 ετών, ιδιωτ. υπάλληλος
 - Αδερφός: Δ., 15 ετών, μαθητής Λυκείου

ΒΑΣΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

- Η Κ. εμφανίζει επανειλημμένο τράβηγμα των τριχών της κεφαλής, των βλεφάρων και των φρυδιών.



- Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα διακριτή και σημαντική απώλεια μαλλιών (φοράει περούκα και χρησιμοποιεί μακιγιάζ για να σχηματίσει τα φρύδια).

ΤΡΙΧΟΤΙΛΛΟΜΑΝΙΑ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

- Αγχώδες άτομο.
- Ευαίσθητη στην κριτική, φοβάται την αποτυχία & την απόρριψη.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Κοινωνική (έχει αρκετούς φίλους και ανεπτυγμένο χιούμορ)
- Εχέμυθη και γι' αυτό το λόγο τα άτομα που συναναστρέφεται εκμυστηρεύονται τα προβλήματά τους σε εκείνη.
- Παρορμητική.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

- 16 ετών: εκδηλώθηκε πρώτη φορά η συμπεριφορά τραβήγματος (λόγω προετοιμασίας για εξετάσεις ξένων γλωσσών).
- Άρχισε να τραβά τις τρίχες από τα βλέφαρα της «ασυναίσθητα».
- Αφού η απουσία των βλεφάρων έγινε άμεσα αντιληπτή από τη μητέρα της επισκεφτήκαν δερματολόγο, ο οποίος την προέτρεψε να σταματήσει να τραβάει τις τρίχες της.
- Στην πορεία η συμπεριφορά τραβήγματος επεκτάθηκε και στο τριχωτό της κεφαλής και στα φρύδια. (κυρίως όταν διάβαζε, έβλεπε τηλεόραση ή καθόταν στον υπολογιστή).

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

- 17 ετών: έξαρση του προβλήματος (προετοιμασία για τις πανελλήνιες εξετάσεις).
- Έντονο άγχος και πίεση από τους γονείς για το διάβασμα. Συχνοί καυγάδες κυρίως με τον πατέρα.
- Η συμπεριφορά τραβήγματος εμφανιζόταν σε μεγαλύτερη συχνότητα, με συνέπεια η απώλεια μαλλιών να γίνει ιδιαίτερα αισθητή.
- Έκτοτε άρχισε να χρησιμοποιεί το τράβηγμα των τριχών ως στρατηγική αντιμετώπισης του άγχους.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

- Η συμπεριφορά τραβήγματος εγκαταστάθηκε μέσω της σύνδεσής της με πλήθος ιδιοδεκτικών και εξωγενών ερεθισμάτων, γεγονός που ενισχύθηκε αρνητικά και θετικά.

- Η συμπεριφορά τραβήγματος:

Βραχυπρόθεσμα: λειτουργούσε μόνο αγχολυτικά.

Μακροπρόθεσμα: οδηγούσε σε αύξηση της έντασης, δυσφορία και ενοχή, δημιουργώντας έτσι ένα φαύλο κύκλο διατήρησης της διαταραχής.

ΑΤΟΜΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

- Τοκετός με καισαρική τομή. Ήσυχο και «καλόβολο» ως παιδί.
- Καλή μαθήτρια, καλές σχέσεις με συμμαθητές και δασκάλους.
- Έντονο άγχος που σχετιζόταν κυρίως με την πίεση που δεχόταν ως προς τις επιδόσεις της στο σχολείο.
- Στις πανελλήνιες δεν πήγε καλά. Θέλει να γίνει ψυχολόγος και προετοιμάζεται εκ νέου για να δώσει εξετάσεις.
- Παρά την επιθυμία της, δεν έχει άλλη δραστηριότητα πέραν του διαβάσματος. Έχει απομονωθεί κοινωνικά.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Η Κ. εμφανίζει συμπεριφορά τραβήγματος τριχών κυρίως από το τριχωτό της κεφαλής, τα φρύδια, τις βλεφαρίδες και τα πόδια σε καθημερινή βάση.
- **Ερεθίσματα:**
 - Εξωτερικά (διάβασμα, τηλέφωνο, τηλεόραση, Η/Υ)
 - Εσωτερικά/ιδιοδεκτικά (άγχος, θυμός, ανία, μοναξιά, αμηχανία)

ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Τρόπος απόσπασης:

- Αυτόματο τράβηγμα (η προσοχή της συνήθως είναι στραμμένη στο διάβασμα ή την τηλεόραση και το τράβηγμα γίνεται αυτόματα, κυρίως με τα δάχτυλα).
- Η δυσλειτουργική συμπεριφορά εκδηλώνεται μόνο στο σπίτι.
- Η παρουσία άλλων ανθρώπων λειτουργεί ανασταλτικά στην εκδήλωση της συμπεριφοράς τραβήγματος.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Η μητέρα της (51 ετών):

- Εκνευρίζεται εύκολα, γίνεται απότομη & επικριτική.
- Είναι πειστική με το διάβασμα της Κ. Η πίεση που ασκεί της προκαλεί άγχος και θυμό.

Ο πατέρας (57 ετών):

- Απόμακρος, έντονα επικριτικός και απορριπτικός.
- Συχνά αποκαλεί την Κ. «καραφλή», «τρελή», «άχρηστη».
- Η Κ. νιώθει ότι δεν την αγαπά.

Ο αδελφός της (15 ετών): - Πολύ καλή σχέση με την Κ.

- Η Κ. θυμώνει πολύ όταν ο πατέρας της τον προσβάλλει.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ

Η Κ. είναι συνεργάσιμη και πρόθυμη να αντιμετωπίσει την Τμ.

Καλοί προγνωστικοί παράγοντες: Αρνητικοί προγνωστικοί

- η μικρή ηλικία και διάρκεια της διαταραχής,
- το κίνητρο,
- η απουσία προηγούμενης αποτυχημένης ψυχοθεραπευτικής προσπάθειας.

παράγοντες:

- η απουσία υποστηρικτικού οικογενειακού πλαισίου και
- ορισμένα 2ογενή οφέλη που ενδεχομένως πηγάζουν από την εκδήλωση της συμπεριφοράς.

**Εκλυτικό
γεγονός
(διάβασμα,
τηλεόραση)**

**Μακροπρόθεσμη
αύξηση έντασης,
δυσφορία,
αυτομομφές**

**Αίσθημα
πλήξης ή
άγχους**

ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ Τμ

**Προσωρινή μείωση
διέγερσης,
εκτόνωση,
ανακούφιση**

**Αύξηση
επιθυμίας για
απόσπαση
τριχών – αίσθημα
διέγερσης**

**Έναρξη
συμπεριφοράς
απόσπασης**

ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ (HABIT REVERSAL)

Αυτοπαρατήρηση

- ✓ Χρήση ημερολογίου κάθε φορά που έχει επιθυμία να αποσπάσει τρίχες.
- ✓ Εκπαίδευση στην παρατήρηση και βαθμολόγηση των αυξομειώσεων της επιθυμίας τους, βάσει της κλίμακας 0 έως 10.

ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ (HABIT REVERSAL)

Αύξηση του κόστους της συμπεριφοράς

- ✓ Χρήση ενός δεύτερου ημερολογίου στο οποίο υπάρχουν οι μέρες της εβδομάδας & κάθε φορά που αποσπάται μία ή περισσότερες τρίχες τις κολλάει στην αντίστοιχη μέρα και ώρα.
- ✓ Οδηγία να μην καλύπτονται τα κενά που προκαλούνται.
- ✓ Στην περίπτωση που υπήρχε κατάποση της τρίχας συστήνεται να τις βουτάει πρώτα σε αποστροφικό υγρό (π.χ. κάτι πικρό).

ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ (HABIT REVERSAL)

Τροποποίηση του περιβάλλοντος

- ✓ μέσω αποφυγής των καταστάσεων που πυροδοτούν την επιθυμία ή
- ✓ παραμονής σε αυτές, περιορίζοντας την πρόσβαση στο σημείο που τραβάνε π.χ. αν η επιθυμία εμφανιστεί την ώρα που διαβάζουν, να κάνουν ένα διάλειμμα ή να φορέσουν σκούφο.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Εισαγωγή ανταγωνιστικής - μη βλαβερής κινητικής συμπεριφοράς και εκπαίδευση στη χρήση αυτής μέσω ασκήσεων π.χ. σφίξιμο γροθιάς για 1'.
- Χαλάρωση και άσκηση, με σκοπό τη μείωση του βασικού άγχους.
- Αύξηση των ηδονοτρόπων συμπεριφορών και δόμηση καθημερινότητας ώστε να αυξηθούν οι λειτουργικές συμπεριφορές άντλησης ευχαρίστησης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

- Διαταραχές Ιδιοψυχαναγκαστικού Φάσματος: Σοβαρές διαταραχές
- Η αναγνώριση, η κατανόηση και η αντιμετώπισή τους συχνά απαιτεί εξειδικευμένες ομάδες και συνδυασμό θεραπευτικών παρεμβάσεων διαφόρων τύπων.
- Βασικές αρχές: Ενημέρωση, Διαθεσιμότητα, Προσβασιμότητα

