

ΔΕΠΥ & RECBT

Κατανόηση της προσοχής, του συναισθήματος και της αυτορρύθμισης

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) δεν είναι απλώς μια δυσκολία στη συγκέντρωση. Πρόκειται για ένα νευροαναπτυξιακό προφίλ που επηρεάζει τη συναισθηματική ρύθμιση, την επιμονή, τον έλεγχο των παρορμήσεων, το κίνητρο και την αυτοαξιολόγηση, σε όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, της εφηβείας και της ενήλικης ζωής.

Στο Ελληνικό Ινστιτούτο Ορθολογικής Συναισθηματικής & Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (RECBT), προσεγγίζουμε τη ΔΕΠΥ μέσα από ένα επιστημονικά τεκμηριωμένο, συμπονετικό και προσανατολισμένο στις δεξιότητες πλαίσιο, βοηθώντας τα άτομα να μετακινηθούν από την αυτοκριτική και την υπερφόρτωση προς τη διαύγεια, τη δομή και την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.

Πώς βοηθά η RECBT στη ΔΕΠΥ

Η RECBT αντιμετωπίζει τη ΔΕΠΥ όχι μόνο σε συμπεριφορικό επίπεδο, αλλά και σε επίπεδο πεπιοθήσεων και συναισθημάτων, όπου διατηρείται μεγάλο μέρος της μακροχρόνιας δυσφορίας.

Η δουλειά μας εστιάζει σε θέματα όπως η συναισθηματική ένταση και η ανεκτικότητα στη ματαίωση, η υπερανάληψη, η νοητική κόπωση και το αίσθημα «θολού εγκεφάλου», η ρύθμιση του θυμού και των παρορμήσεων, τα άκαμπτα πρότυπα και η τελειομανία, η χαμηλή ανεκτικότητα στη ματαίωση και η αυτοκριτική, καθώς και οι δυσκολίες επιμονής και οι κύκλοι εξουθένωσης.

Η RECBT βοηθά τα άτομα να αντικαταστήσουν άκαμπτες και αυτοϋπονομευτικές πεπιοθήσεις, όπως «πρέπει να τα κάνω όλα τέλεια», «δεν αντέχω τα λάθη» ή «αν αποτύχω, είμαι αποτυχία», με ευέλικτους, ρεαλιστικούς και ενδυναμωτικούς τρόπους σκέψης.

Η ΔΕΠΥ δεν είναι ελάττωμα χαρακτήρα

Πολλά άτομα με ΔΕΠΥ μεγαλώνουν εσωτερικεύοντας την πεπιοθήση ότι είναι τεμπέληδες, ανοργάνωτοι, χωρίς κίνητρο ή ότι «δεν προσπαθούν αρκετά».

Στην πραγματικότητα, η ΔΕΠΥ αντανakλά διαφορές στις εκτελεστικές λειτουργίες και στη συναισθηματική ρύθμιση, όχι έλλειψη νοημοσύνης, αξιών ή δυνατοτήτων.

Η RECBT υποστηρίζει τους θεραπευόμενους στο να διαχωρίζουν την αυτοαξία από την απόδοση, να χτίζουν δομή χωρίς σκληρή αυτοπίεση, να αναπτύσσουν βιώσιμες συνήθειες αντί για μάχες θέλησης και να ενισχύουν τον συναισθηματικό αυτοέλεγχο χωρίς καταπίεση.

Η προσέγγισή μας με βάση τη RECBT περιλαμβάνει

- Ψυχοεκπαίδευση για τη ΔΕΠΥ και τη συναισθηματική ρύθμιση,
- ορθολογική συναισθηματική αναδόμηση πεπιοθήσεων,
- διαχείριση θυμού και ματαίωσης, δημιουργία συνηθειών προσαρμοσμένων στη νευροβιολογία της ΔΕΠΥ,
- εκπαίδευση στην ανεκτικότητα στο στρες και την ψυχική ανθεκτικότητα,
- ενίσχυση της ταυτότητας και της αυτοεκτίμησης, καθώς και υποστήριξη για παιδιά, εφήβους, ενήλικες και οικογένειες.

Όλες οι παρεμβάσεις είναι εξατομικευμένες, πρακτικές και βασισμένες σε επιστημονική έρευνα.

Ποιοι μπορούν να ωφεληθούν

- Παιδιά και έφηβοι με δυσκολίες προσοχής ή συναισθηματικής ρύθμισης,
- φοιτητές που βιώνουν υπερφόρτωση, αναβλητικότητα ή εξουθένωση,
- ενήλικες με χαρακτηριστικά ΔΕΠΥ που επηρεάζουν την εργασία τις σχέσεις ή την αυτοπεποίθησή τους,

- γονείς που αναζητούν καθοδήγηση και υποστήριξη, καθώς και άτομα υψηλών επιδόσεων που δυσκολεύονται με τη συνέπεια και τη συναισθηματική εξάντληση.

Στόχος της RECBT

Ο στόχος μας δεν είναι να «διορθώσουμε» τη ΔΕΠΥ, αλλά να βοηθήσουμε τα άτομα να συνεργαστούν με το νευρικό τους σύστημα αντί να παλεύουν εναντίον του, καλλιεργώντας διαύγεια, συναισθηματική ισορροπία, αυτοαποδοχή και αποτελεσματική δράση.

Για πληροφορίες, αξιολόγηση ή υπηρεσίες θεραπείας, επισκεφθείτε το www.recbt.gr ή επικοινωνήστε με το Ελληνικό Ινστιτούτο RECBT.