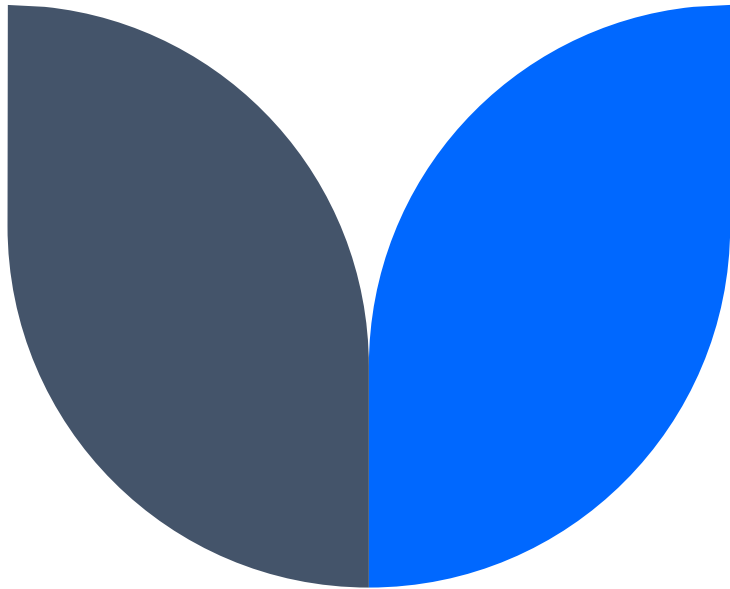


# Συμβουλευτική Ψυχολογία και Προσανατολισμός



Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)



# Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)

## •Στόχοι:

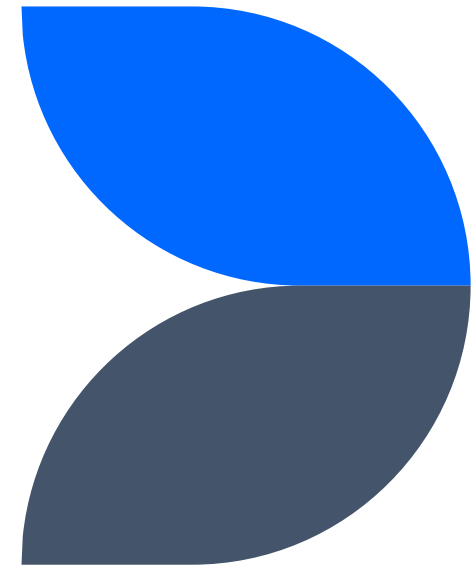
- Κατανόηση της ανθρωποκεντρικής προσέγγισης (Rogers).
- Εξοικείωση με τη Γνωστικο-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) μέσω των μοντέλων Ellis (ABC) και Beck (Γνωστικές Διαστρεβλώσεις).
- Εφαρμογή των θεωριών σε πρακτικά σενάρια.

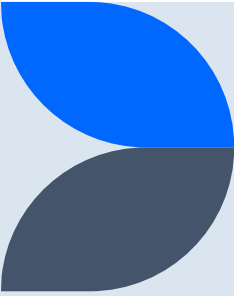
# Ανάπτυξη της Ανθρωποκεντρικής Προσέγγισης (Carl Rogers)

## Εισαγωγή στη Φιλοσοφία του Rogers

Η ανθρωποκεντρική προσέγγιση βασίζεται στην πεποίθηση ότι κάθε άτομο έχει την **εγγενή τάση για αυτοπραγμάτωση** (actualizing tendency), δηλαδή την ικανότητα να αναπτύσσει τις δυνατότητές του και να επιλύει προβλήματα όταν βρίσκεται σε **ένα ασφαλές και αποδεκτικό περιβάλλον**.

- **Κύρια Ιδέα:** Ο πελάτης, όχι ο θεραπευτής, είναι ο "ειδικός" στη δική του εμπειρία.
- **Στόχος:** Να δημιουργηθεί μια **μη-κρίσιμη σχέση** που ενθαρρύνει την αυτοανακάλυψη.





## Βασικές Αρχές

### A. Ενσυναίσθηση (Empathy)

- **Ορισμός:**

Η ικανότητα του θεραπευτή να **κατανοεί το συναισθηματικό κόσμο του πελάτη** από την προοπτική του τελευταίου, χωρίς να προβάλλει τις δικές του απόψεις.

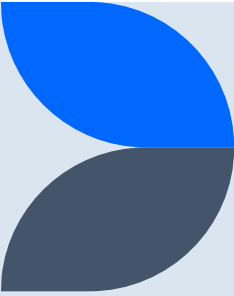
- **Πρακτική Εφαρμογή:**

- Παρατήρηση: *"Μου ακούγεται ότι νιώθεις..."*.
- Ανακλαστικές ερωτήσεις: *"Θέλεις να μου πεις περισσότερα για αυτό που ένιωσες τότε;"*

- **Παράδειγμα:**

Αν ένας πελάτης λέει *"Δεν αντέχω άλλο τις κριτικές του αφεντικού μου"*, ο θεραπευτής απαντά:

*"Ακούγεται ότι νιώθεις καταπιεσμένος και αδικημένος"*.



## Άνευ Όρων Θετική Στάση (Unconditional Positive Regard)

- **Ορισμός:**

Η αποδοχή του πελάτη όπως είναι, χωρίς προϋποθέσεις ή κριτική, ακόμα και όταν εκφράζει αρνητικά συναισθήματα ή πράξεις.

- **Πρακτική Εφαρμογή:**

- Αποφυγή κρίσεων: *"Δεν είναι σωστό"* → *"Καταλαβαίνω ότι αυτή η επιλογή σου προέκυψε από..."*

- Υποστήριξη της ανθρώπινης αξίας: *"Είσαι άξιος αγάπης και σεβασμού, ανεξάρτητα από τα λάθη σου"*.

- **Παράδειγμα:**

Ένας πελάτης ομολογεί: *"Μίσησα τη μητέρα μου όταν πέθανε"*. Ο θεραπευτής απαντά:

*"Είναι δύσκολο να αποδεχτούμε τέτοια συναισθήματα, αλλά εδώ είσαι ασφαλής να τα εξερευνήσεις"*.

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**

## Μη-Κατευθυντικότητα (Non-Directiveness)

- **Ορισμός:**

Ο θεραπευτής **δεν δίνει συμβουλές ή λύσεις**, αλλά ακολουθεί τον ρυθμό και τις επιλογές του πελάτη.

- **Πρακτική Εφαρμογή:**

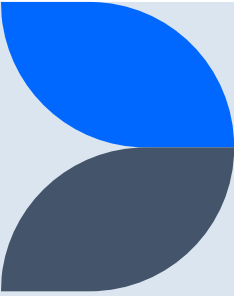
- Ανοιχτές ερωτήσεις: *"Τι θα ήθελες να εξερευνήσουμε σήμερα;"*

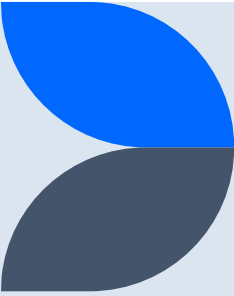
- Αποφυγή ερμηνειών: Αντί να πει *"Το πρόβλημά σου προέρχεται από..."*, λέει *"Πώς ερμηνεύεις εσύ αυτή την εμπειρία;"*

- **Παράδειγμα:**

Πελάτης: *"Δεν ξέρω τι να κάνω με τη σχέση μου".*

Θεραπευτής: *"Θέλεις να μιλήσουμε για το πώς νιώθεις σχετικά με αυτή τη σχέση;"*





## Πώς Οδηγεί στη Θεραπευτική Αλλαγή

- **Ασφαλές Περιβάλλον:** Η έλλειψη κριτικής επιτρέπει στον πελάτη να εκφραστεί ελεύθερα.
- **Αυτογνωσία:** Ο πελάτης ανακαλύπτει τις δικές του απαντήσεις μέσα από τη συζήτηση.
- **Ενδυνάμωση:** Η εμπιστοσύνη στις δικές του δυνάμεις μεγαλώνει.

## Προκλήσεις στην Εφαρμογή

- **Για τον Θεραπευτή:**
  - Να αποφύγει την ανάκτηση της συζήτησης σε δικές του προσωπικές απόψεις.
  - Να διατηρήσει την ενσυναίσθηση ακόμα και σε δύσκολα θέματα (π.χ., τραύμα, έντονο θυμό).
- **Για τον Πελάτη:**
  - Αρχική δυσπιστία λόγω έλλειψης "συμβουλών" από τον θεραπευτή.

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**

## Σύγκριση με Άλλες Προσεγγίσεις

- **Ψυχανάλυση:** Εστιάζει στο παρελθόν και τις υποσυνείδητες δυνάμεις.
- **CBT:** Εστιάζει στην αλλαγή παράλογων σκέψεων.
- **Rogers:** Εστιάζει στη **σχέση** και την **αυτοανακάλυψη**.

Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)



# Gloria session

## Rogers & Gloria Υποτιτλισμένο

Τι να Παρατηρήσετε στο Βίντεο

- **Ενσυναίσθηση (Empathy):**
- Ο Rogers ακολουθεί πιστά τα συναισθήματα της Gloria, χρησιμοποιώντας φράσεις όπως:  
"Ακούγεται ότι νιώθεις πολύ μόνη σε αυτό...".
- **Άνευ Όρων Θετική Στάση:**
- Δείχνει **αποδοχή** ακόμα και όταν η Gloria εκφράζει αρνητικά συναισθήματα (π.χ., θυμό ή ενοχή).
- **Μη-Κατευθυντικότητα:**
- **Δεν δίνει συμβουλές.** Αντίθετα, ρωτά:  
"Τι θα ήθελες να συμβεί σε αυτή τη σχέση;"
- **Αυτοπραγμάτωση:**
- Η Gloria φτάνει σε δικές της ανακαλύψεις μέσω της συζήτησης, χωρίς πίεση.

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**



## Αναλυτική Παρουσίαση του ABC Μοντέλου του Ellis (REBT)

### 1. Εισαγωγή στο REBT και το ABC Μοντέλο (2 λεπτά)

Η Ρητορική Συμπεριφορική Συναισθηματική Θεραπεία (REBT) αναπτύχθηκε από τον **Albert Ellis** και βασίζεται στην ιδέα ότι **δεν είναι τα γεγονότα (A) που μας προκαλούν συναισθήματα (C), αλλά οι πεποιθήσεις (B) που έχουμε για αυτά.**

- **Στόχος:** Να αναγνωρίσουμε και να αλλάξουμε τις **παράλογες πεποιθήσεις** που οδηγούν σε δυσλειτουργικά συναισθήματα και συμπεριφορές.

Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)



## Ανάλυση των Στοιχείων ABC

### A (Activating Event) – Πυροδοτικό Γεγονός

Το **A** αναφέρεται σε ένα **γεγονός ή μια κατάσταση** που συμβαίνει στη ζωή μας και λειτουργεί ως "**σπινθήρας**" που πυροδοτεί τις σκέψεις, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά μας.

- **Δεν είναι απαραίτητα αντικειμενικό:** Μπορεί να είναι ένα **πραγματικό γεγονός** (π.χ., αποτυχία σε εξέταση) ή μια **υποκειμενική ερμηνεία** (π.χ., η αίσθηση ότι κάποιος μας αγνοεί).
- **Είναι ουδέτερο από μόνο του:** Το ίδιο το γεγονός **δεν προκαλεί άμεσα συναισθήματα**, αλλά οι πεποιθήσεις μας (B) για αυτό το γεγονός καθορίζουν την αντίδρασή μας (C).

## Παραδείγματα Πυροδοτικών Γεγονότων

### Εξωτερικά Γεγονότα

- Αποτυχία σε μια εργασία.
- Κριτική από τον προϊστάμενό σου.
- Χωρισμός από σύντροφο.

### Εσωτερικά Γεγονότα

- Μια αναμνηση που σε κάνει να νιώθεις άσχημα.
- Φόβος ότι θα απορριφθείς.
- Σκέψη ότι "δεν είσαι αρκετά καλός".

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**

**Γιατί είναι σημαντικό να Αναγνωρίζουμε το (Α);**

**1.Εντοπισμός Πηγής:** Μας βοηθά να καταλάβουμε τι πυροδότησε τη συναισθηματική/συμπεριφορική αντίδραση.

**2.Διάκριση Γεγονότος-Ερμηνείας:** Διαχωρίζουμε το "τι συνέβη" από το "πώς το αντιλαμβανόμαστε".

**3.Απομυθοποίηση:** Δείχνει ότι τα γεγονότα δεν είναι από μόνα τους "κακά" ή "καλά" – η σημασία τους εξαρτάται από τις πεποιθήσεις μας.

## Συχνές Παγίδες στην Κατανόηση του (A)

- **Σύγχυση με το (C):** Πολλοί πιστεύουν ότι το (A) προκαλεί άμεσα το (C).
- *Παράδειγμα:* "Με έβρισε (A) → Γι' αυτό θύμωσα (C)".
- **Σωστή Προσέγγιση (REBT):** "Με έβρισε (A) → Πιστεύω ότι είναι απαράδεκτο να με προσβάλλουν (B) → Θύμωσα (C)".
- **Παραβλέψουμε Εσωτερικών Γεγονότων:** Συχνά αγνοούμε ότι το (A) μπορεί να είναι μια σκέψη ή φαντασία (π.χ., φόβος για το μέλλον).

## Πώς να Αναγνωρίσετε το (A) στην Πράξη

### 1.Ρωτήστε τον εαυτό σας:

1. *"Τι συνέβη ακριβώς πριν αρχίσω να νιώθω έτσι;"*

### 2.Διαχωρίστε Γεγονότα από Ερμηνείες:

1.Γεγονός: "Ο φίλος μου δεν μου απάντησε στο μήνυμα".

2.Ερμηνεία: "Με αγνοεί επίτηδες" → Αυτό ανήκει στο (B), όχι στο (A).

### 3.Χρησιμοποιήστε Αντικειμενική Γλώσσα:

1.Κακό: "Αυτός είναι ασυνείδητος (ερμηνεία)".

2.Καλύτερο: "Δεν απάντησε στο μήνυμα (γεγονός)".

## Παράδειγμα με Λεπτομέρειες

- **A (Πυροδοτικό Γεγονός):** "Ο συνάδελφος μου δεν με χαιρέτησε όταν μπήκα στο γραφείο".
- **B (Πεποιθήσεις):** "Αν δεν με χαιρετάει, σημαίνει ότι δεν του αρέσω".
- **C (Συνέπειες):** Νιώθω απόρριψη και αποφεύγω να του μιλήσω.

### Σημασία του (A):

- Το γεγονός "**δεν με χαιρέτησε**" είναι ουδέτερο.
- Η **ερμηνεία (B)** ότι "δεν του αρέσω" είναι που οδηγεί στη συναισθηματική αντίδραση.



## Τι είναι οι Πεποιθήσεις (B);

Οι πεποιθήσεις είναι οι **σκέψεις, οι ερμηνείες ή οι απόψεις** που έχουμε για ένα γεγονός (A) και καθορίζουν τις συναισθηματικές/συμπεριφορικές συνέπειες (C).

Διακρίνονται σε **ρητές (ορθολογικές)** και **παράλογες**, και είναι το κλειδί για να καταλάβουμε πώς τα συναισθήματά μας διαμορφώνονται.

Οι πεποιθήσεις είναι οι **εσωτερικές ερμηνείες** που δίνουμε σε ένα γεγονός. Δεν είναι αντικειμενικές αλήθειες, αλλά **υποκειμενικές απόψεις** που επηρεάζονται από:

- Πρωταρχικές εμπειρίες (π.χ., ανατροφή).
- Πολιτισμικές αξίες.
- Προσωπικές ανησυχίες.

### Παράδειγμα:

- **A:** "Ο φίλος μου ακύρωσε το ραντεβού μας".
- **B:** "Δεν του είμαι σημαντικός" (Παράλογη) ή "Ίσως έχει κάτι επείγον" (Ρητή).

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**

## Ρητές Πεποιθήσεις (Rational Beliefs)

Είναι λογικές, ευέλικτες και ρεαλιστικές. Βασίζονται σε στοιχεία και βοηθούν στη διαχείριση των συναισθημάτων.

### Χαρακτηριστικά:

- **Δεν περιέχουν απαιτήσεις:** Χρησιμοποιούν λέξεις όπως "θα προτιμούσα", "ενδέχεται".
- **Παράδειγμα:** "Θα προτιμούσα να πετύχω, αλλά δεν είναι τραγωδία αν αποτύχω".
- **Αποδέχονται την αβεβαιότητα:** "Δεν μπορώ να ελέγξω τα πάντα, και είναι εντάξει".
- **Εστιάζουν στη λύση:** "Έκανα ένα λάθος, αλλά μπορώ να το διορθώσω".

### Παράδειγμα Ρητής Πεποίθησης:

- **A:** "Δεν πέρασα στη σχολή που ήθελα".
- **B:** "Είναι απογοητευτικό, αλλά υπάρχουν κι άλλες ευκαιρίες".
- **C:** Νιώθω λύπη αλλά παραμένω αισιόδοξος.

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**

## Παράλογες Πεποιθήσεις (Irrational Beliefs)

Είναι ακραίες, άκαμπτες και μη ρεαλιστικές. Δεν βασίζονται σε στοιχεία και οδηγούν σε δυσλειτουργικά συναισθήματα.

### Χαρακτηριστικά:

- **Απόλυτες απαιτήσεις:** Χρησιμοποιούν λέξεις όπως "πρέπει", "πάντα", "ποτέ".
- **Παράδειγμα:** "Πρέπει να είμαι τέλειος, διαφορετικά είμαι άχρηστος".
- **Καταστροφοποίηση:** "Αν αποτύχω σε αυτό, η ζωή μου είναι καταδικασμένη".
- **Χαμηλή ανεκτικότητα:** "Δεν αντέχω να νιώθω άβολα".

### Παράδειγμα Παράλογης Πεποίθησης:

- **A:** "Ο σύντροφός μου με διέκοψε ενώ μιλούσα".
- **B:** "Αν με αγαπάει, δεν θα με διακόπτει ποτέ".
- **C:** Νιώθω θυμό και αποφεύγω να του μιλήσω.

Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)

## Πώς Επηρεάζουν τα Συναισθήματα (C);

- **Ρητές Πεποιθήσεις → Υγιή Συναισθήματα:**
- Λύπη (αντί για κατάθλιψη).
- Αγώνας (αντί για πανικό).
- **Παράλογες Πεποιθήσεις → Δυσλειτουργικά Συναισθήματα:**
- Κατάθλιψη, έντονος θυμός, άγχος.

## Συχνές Μορφές Παράλογων Πεποιθήσεων

- **Απαιτήσεις:**
  - *"Πρέπει να με αγαπούν όλοι".*
- **Καταστροφопоποίηση:**
  - *"Αν δεν πάω καλά στη συνέντευξη, θα είμαι άνεργος για πάντα".*
- **Χαμηλή Ανεκτικότητα:**
  - *"Δεν αντέχω να νιώθω μόνος".*
- **Ολική Απαξίωση:**
  - *"Αν αποτύχω σε κάτι, είμαι πλήρης αποτυχία".*

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**

## Πώς να Αναγνωρίσετε Παράλογες Πεποιθήσεις

### 1. Ακούστε τις "πρέπει" και "πάντα":

1. *"Πρέπει να είμαι τέλειος"* → Παράλογη.
2. *"Θα προτιμούσα να είμαι τέλειος"* → Ρητή.

### 2. Ρωτήστε:

1. *"Είναι αυτή η σκέψη ρεαλιστική;"*
2. *"Υπάρχουν στοιχεία που την υποστηρίζουν;"*

## Γιατί είναι Σημαντικό να Αλλάξουμε τις Παράλογες Πεποιθήσεις;

Οι παράλογες πεποιθήσεις δημιουργούν **αχρειαστο στρες** και μας εμποδίζουν να λειτουργήσουμε αποτελεσματικά. Με το να τις αμφισβητούμε (βήμα **D** στο REBT), μπορούμε να αντικαταστήσουμε τις παράλογες σκέψεις με ρητές, οδηγώντας σε πιο υγιή συναισθήματα και συμπεριφορές.

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**

## Συνέπειες (C) στο ABC Μοντέλο

Οι **Συνέπειες (C)** στο πλαίσιο του ABC μοντέλου του Ellis αναφέρονται στα **συναισθήματα** και τις **συμπεριφορές** που προκύπτουν **μετά τις πεποιθήσεις (B)** που έχουμε για ένα γεγονός (A). Δεν είναι απλώς αντιδράσεις στο γεγονός, αλλά **αποτελέσματα του πώς το ερμηνεύουμε.**

### 1. Τι Περιλαμβάνουν οι Συνέπειες (C);

Οι συνέπειες διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

1. **Συναισθηματικές Συνέπειες:** Τα συναισθήματα που αναδύονται (π.χ., θυμός, θλίψη, άγχος).
2. **Συμπεριφορικές Συνέπειες:** Οι πράξεις ή μη πράξεις που προκύπτουν (π.χ., αποφυγή, επιθετικότητα, παράλυση).

## Παράδειγμα με Ανάλυση

- **A (Γεγονός):** "Απέτυχα σε μια επαγγελματική συνέντευξη".
- **B (Πεποίθηση):** "Αν αποτυγχάνω, σημαίνει ότι είμαι ανίκανος" (Παράλογη πεποίθηση).
- **C (Συνέπειες):**
- **Συναισθηματική:** Νιώθω **απελπισία** και **ντρέπομαι**.
- **Συμπεριφορική:** **Αποφεύγω** να κάνω άλλες συνεντεύξεις για μήνες.

## Συναισθηματικές Συνέπειες

Είναι τα **συναισθήματα** που προκαλούνται από τις πεποιθήσεις (B).

### Παράλογη Πεποίθηση (B)

"Πρέπει να είμαι τέλειος" →

"Κανείς δεν με καταλαβαίνει" →

"Αν διαφωνήσουμε, θα με εγκαταλείψει"

Τα συναισθήματα μπορεί να είναι **υγιή** (π.χ., λύπη, ελαφριά απογοήτευση) ή **δυσλειτουργικά** (π.χ., κατάθλιψη, έντονος θυμός), ανάλογα με το αν οι πεποιθήσεις (B) είναι ρητές ή παράλογες.

### Συναισθηματική Συνέπεια (C)

Άγχος, φόβος της αποτυχίας.

Μοναξιά, θλίψη.

Φόβος, ανασφάλεια.

## Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)

**Συμπεριφορικές Συνέπειες**  
Είναι οι **πράξεις** (ή η έλλειψή τους) που προκύπτουν από τα συναισθήματα.  
**Παραδείγματα:**

### **Συναισθηματική Συνέπεια (C)**

Άγχος →

Θυμός →

Απελπισία →

### **Συμπεριφορική Συνέπεια (C)**

Αποφυγή δραστηριοτήτων (π.χ., δεν παραδίδω εργασία).

Επιθετική συμπεριφορά (π.χ., φωνές, καβγάδες).

Παράλυση (π.χ., μένω στο κρεβάτι όλη μέρα).

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**



## Πώς οι Συνέπειες (C) Διατηρούν τον Κύκλο

Οι συμπεριφορικές συνέπειες συχνά ενισχύουν τις παράλογες πεποιθήσεις (B), δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο:

- **Παράδειγμα:**
- **C (Συμπεριφορά):** Αποφεύγω να προσπαθήσω ξανά.
- **Αποτέλεσμα:** Δεν αποκτώ νέες εμπειρίες/δεξιότητες.
- **Επιβεβαίωση της B:** *"Βλέπεις; Είμαι πραγματικά ανίκανος!"*

Οι **Συνέπειες (C)** δεν είναι αναπόφευκτες. Είναι άμεσα συνδεδεμένες με τις πεποιθήσεις (B) που επιλέγουμε να έχουμε για τα γεγονότα (A). Με την αλλαγή των παράλογων πεποιθήσεων, μπορούμε να μεταμορφώσουμε τις δυσλειτουργικές συνέπειες σε **υγιείς αντιδράσεις** που μας βοηθούν να προχωρήσουμε.

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**

## Πώς να Αλλάξουμε τις Συνέπειες (C)

**1. Αναγνώριση:** Προσδιορίστε τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές σας.

*"Τι συναίσθημα νιώθω; Τι κάνω (ή δεν κάνω) ως αποτέλεσμα;"*

**2. Αμφισβήτηση των Πεποιθήσεων (B):**

Ρωτήστε: *"Είναι αυτή η πεποίθηση ρεαλιστική; Τι στοιχεία την υποστηρίζουν;"*

**3. Αντικατάσταση Παράλογων Πεποιθήσεων με Ρητές:**

Παράδειγμα:

**Παράλογη B:** *"Αν αποτύχω, είμαι άχρηστος"* →

**Ρητή B:** *"Η αποτυχία είναι μέρος της μάθησης. Μπορώ να δοκιμάσω ξανά"*.

**4. Δράση:** Εφαρμόστε νέες συμπεριφορές που στηρίζονται στις ρητές πεποιθήσεις.

*Παράδειγμα:* Αντι για αποφυγή, κάντε μια μικρή προσπάθεια (π.χ., στείλτε ένα βιογραφικό).

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**

## Εισαγωγή στις Γνωστικές Διαστρεβλώσεις

Ο **Aaron Beck**, ιδρυτής της Γνωστικής Θεραπείας, ανέπτυξε την έννοια των **γνωστικών διαστρεβλώσεων – παράλογων σχεδίων σκέψης** που οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα και δυσλειτουργικές συμπεριφορές. Οι διαστρεβλώσεις είναι **αυτόματες σκέψεις** που εμφανίζονται χωρίς συνείδητη προσπάθεια και **παραμορφώνουν την πραγματικότητα**.

## Βασικές Διαστρεβλώσεις & Παραδείγματα

### Α. Ολική Απαξίωση (All-or-Nothing Thinking / Διχοτομική Σκέψη)

- **Ορισμός:** Η τάση να βλέπουμε τα πράγματα σε ασπρόμαυρες κατηγορίες, χωρίς ενδιάμεσες αποχρώσεις.
- **Παράδειγμα:**
  - "Απέτυχα σε ένα τεστ → Είμαι αποτυχημένος σε όλα".
  - "Αν δεν είμαι τέλειος, είμαι **απολύτως άχρηστος**".
- **Συνέπεια:** Ακραία συναισθήματα (π.χ., κατάθλιψη, απελπισία) και παράλυση (αποφυγή προσπάθειας).

## Υπεργενίκευση (Overgeneralization)

- **Ορισμός:** Η τάση να γενικεύουμε ένα αρνητικό γεγονός σε όλες τις πιθανές καταστάσεις.
- **Παράδειγμα:**
- "Έχασα μια συνεδρία → **Πάντα** τα χαλάω".
- "Απορρίφθηκα από ένα άτομο → **Κανείς** δεν θα με αγαπήσει ποτέ".

## Πώς Λειτουργούν οι Διαστρεβλώσεις

- **Αυτόματες Σκέψεις:** Εμφανίζονται γρήγορα και χωρίς συνείδητη σκέψη (π.χ., *"Δεν θα τα καταφέρω ποτέ"*).
- **Επαναλαμβανόμενα Μοτίβα:** Οδηγούν σε αυτοεκπληρούμενες προφητείες (π.χ., η πεποίθηση *"Πάντα αποτυγχάνω"* οδηγεί σε αποφυγή δράσης, που με τη σειρά της οδηγεί σε πραγματική αποτυχία).

## 4. Άλλες Συχνές Διαστρεβλώσεις (Σύντομη Αναφορά)

### 1. Καταστροφοποίηση (Catastrophizing):

*"Αν δεν πάω καλά στη συνέντευξη, η ζωή μου θα καταστραφεί"*.

### 2. Ψυχικό Φίλτρο (Mental Filter):

Εστίαση μόνο στα αρνητικά (π.χ., αγνοώντας 10 θετικά σχόλια και εμμονή σε 1 αρνητικό).

### 3. Ετικετάρισμα (Labeling):

*"Είμαι αποτυχημένος"* (αντί για *"Απέτυχα σε αυτό το έργο"*).

**Θεωρίες Συμβουλευτικής (Rogers, Ellis, Beck)**

## Πώς να Αναγνωρίσουμε και να Αντιμετωπίσουμε τις Διαστρεβλώσεις

### 1. Αναγνώριση:

1. Ρωτήστε τον εαυτό σας: *"Είναι αυτή η σκέψη ρεαλιστική; Υπάρχουν στοιχεία που την υποστηρίζουν;"*

### 2. Αντικατάσταση με Ρητές Σκέψεις:

#### 1. Παράδειγμα για Ολική Απαξίωση:


1. *"Απέτυχα σε ένα τεστ → Μπορώ να μαθαίνω από τα λάθη μου και να βελτιωθώ".*

#### 2. Παράδειγμα για Υπεργενίκευση:

1. *"Έχασα μια συνεδρία → Μερικές φορές κάνω λάθη, αλλά συνήθως είμαι οργανωμένος".*

### 3. Χρήση Αποδείξεων:

1. Καταγράψτε **αντικειμενικά στοιχεία** που αντικρούουν τη διαστρέβλωση (π.χ., *"Την προηγούμενη εβδομάδα πέρασα δύο τεστ"*).



**Ευχαριστώ για  
την προσοχή  
σας!**

Πολύμνια Άννα Χασιώτη

