



# ΑΛΕΞΙΘΥΜΙΑ

Ιωάννα Καλλία, Ψυχολόγος,  
Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Ν. Φωκίδας, ΕΚΨ Π.  
ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ

Μετάφραση υλικού του Ινστιτούτου της



# Τι είναι η **ΑΛΕΞΙΘΥΜΙΑ** ?

- αρχαίο ρήμα **αλέξω** (απομακρύνω, απωθώ, αλλά και προστατεύομαι)
- "θυμός" που σημαίνει το συναίσθημα

⇒ **απωθώ το συναίσθημα**

στερητικό α (έλλειψη) + λέξις (λέξη) + θυμός (συγκίνηση)

⇒ **έλλειψη λέξεων για τα συναισθήματα.**

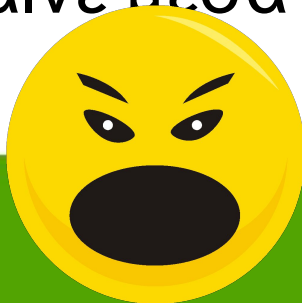
**ΑΛΕΞΙΘΥΜΙΑ:** η κατάσταση που χαρακτηρίζει τους ανθρώπους που έχουν δυσκολία κατανόησης και έκφρασης των συναισθημάτων τους





## Πρώτη χρήση του όρου

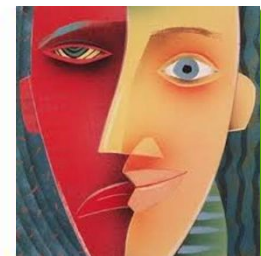
**1972** - ψυχίατρος Πέτρος Σιφναίος, χρησιμοποιεί τον όρο, καθώς διαπίστωσε ότι υπήρχαν άνθρωποι που δεν είχαν λέξεις για να περιγράψουν αισθήματα. Για παράδειγμα, ένας ασθενής του έλεγε ότι έγινε ένας καβγάς. Ο Σιφναίος τον ρώταγε «πώς αισθανθήκατε;» κι εκείνος άρχιζε να περιγράφει τι έγινε, αλλά χωρίς συναισθήματα. Δεν μπορούσε να καταλάβει τι συνέβαινε μέσα του.



# Βασικά Χαρακτηριστικά της Αλεξιθυμίας

1. Δυσκολία αναγνώρισης συναισθημάτων
2. Δυσκολία περιγραφής των συναισθημάτων
3. Μειωμένη φαντασία

Taylor, Bagby and Parker, 1997



# 1. Δυσκολία αναγνώρισης συναισθημάτων

- ❑ Δυσκολία στον εντοπισμό των αιτιών των συμπτωμάτων
- ❑ Παρερμηνεία της σωματικής έκφρασης του συναισθήματος σαν σωματική έκφραση ασθενειών. (παράδειγμα: τα δάκρυα στα μάγουλα δεν είναι έκφραση στενοχώριας, αλλά ανωμαλία στους δακρυϊκούς αδένες ή μια καρδιά που πάλλεται δυνατά και γρήγορα λόγω πάθους ερμηνεύεται ως προβληματική βαλβίδα στην καρδιά κλπ. )
- ❑ Ανάλογα μπορεί να θεωρηθούν οι συναισθηματικές εκδηλώσεις ως αποτέλεσμα των περιβαλλοντολογικών συνθηκών (μολυσμένος αέρας, αλλαγή στην ατμοσφαιρική πίεση κλπ)



## 2. Δυσκολία περιγραφής των συναισθημάτων

- ❑ Τα άτομα με αλεξιθυμία βιώνουν έντονα συναισθήματα όπως και άλλοι, αλλά δεν έχουν την κατάλληλη γλώσσα για να περιγράψουν τα συναισθήματά τους.
- ❑ Μιλούν για το τι συμβαίνει γύρω τους ή για σωματικές δυσκολίες παρά για την εσωτερική συναισθηματική εμπειρία.
- ❑ Ερώτηση τρόμου: Πώς νιώθεις;



### 3. Μειωμένη Φαντασία

Η φαντασία είναι η ικανότητα της δημιουργίας εικόνων στο μυαλό με βάση τις αναμνήσεις από τον υλικό κόσμο γύρω μας.

Με μια πιο βαθιά μελέτη μπορούμε να πούμε ότι είναι κάτι πιο σύνθετο:

- είναι η ικανότητα δημιουργίας μυθοπλαστικών εικόνων τις οποίες δεν τις έχουμε συναντήσει στον υλικό κόσμο μας.
- εξυπηρετεί κάποιες σημαντικές λειτουργίες, όπως την ικανότητα να φανταζόμαστε τα συναισθήματά μας, τις επιθυμίες, τα όνειρά, τις ανάγκες και το πώς θέλουμε να τα εκπληρώσουμε ή πώς φανταζόμαστε τον εαυτό μας στην θέση ενός άλλου.
- Το τελευταίο αποτελεί και την βάση στην συναισθηματική κατανόηση (ενσυναίσθηση) και στην ικανότητα επηρεασμού των συναισθημάτων τρίτων.



# Πως φαίνονται...

- ✓ περιγράφονται ως συναισθηματικά «επίπεδοι», απάθεις και αδιάφοροι στην εκδήλωση συναισθημάτων. Αυτή η συναισθηματική απάθεια μπορεί να τους κάνει μονότονους και πληκτικούς για τους άλλους.
- ✓ Αν τους ρωτήσεις, μπορεί να πούνε: «Δε νιώθω έντονα συναισθήματα, ούτε θετικά ούτε αρνητικά» ή «Δεν έχω νιώσει ούτε θυμό ούτε θλίψη ούτε χαρά». Κάποιες φορές μπορεί να κλαίνει και μάλιστα γοερά, χωρίς όμως να ξέρουν για ποιο λόγο.
- ✓ Στην πραγματικότητα, έχουν συναισθήματα αλλά δεν μπορούν να τα αναγνωρίσουν και να τα εκφράσουν.





# Σχετικά χαρακτηριστικά και συμπεριφορές (I)

- Μονότονη ομιλία, λεπτομερής καταγραφή των καθημερινών, συνηθισμένων γεγονότων
- «Όχι» η αγαπημένη προεπιλεγμένη απάντηση
- Αποφυγή αποκάλυψης του εαυτού
- Διαταραχές ύπνου και έλλειψη ονείρων
- Συναισθηματικές εκρήξεις, ακατάλληλη έκφραση συναισθημάτων.



# Σχετικά χαρακτηριστικά και συμπεριφορές (II)

- Ακαμψία σε θέματα ηθικής, δεοντολογίας και αξιών
- Απουσία ενσυναίσθησης
- Ελλείμματα κοινωνικών δεξιοτήτων
- Περιορισμένη συναισθηματική έκφραση
- Έλλειψη φαντασιώσεων
- Υπερευαίσθησία στις σωματικές αισθήσεις.



# Τι δεν είναι Αλεξιθυμία

- Έλλειψη συναισθημάτων
- Άρνηση αποκάλυψης συναισθημάτων
- Καταστολή συναισθημάτων
- Συστολή και κοινωνική φοβία
- Απάθεια



# Από τι προκαλείται η Αλεξιθυμία;

- ❖ Πρωτογενής αλεξιθυμία, φυσικές ανωμαλίες στη δομή του εγκεφάλου λόγω γενετικής, εγκεφαλικής βλάβης, έκθεσης σε τοξίνες.
- ❖ Ψυχογενής/δευτερογενής αλεξιθυμία, τραύμα, χρόνιος πόνος, υπερβολικό άγχος, πολιτισμική ή γονική προετοιμασία.
  - Εάν ο γονιός είναι ανίκανος να αναγνωρίσει και να ξεχωρίσει τις συναισθηματικές εκφράσεις στο παιδί, μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του παιδιού να καταλαβαίνει τις συναισθηματικές εκφράσεις.



# Επιπτώσεις της Αλεξιθυμίας

- ❑ Δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις
- ❑ Μειωμένη ικανοποίηση στο γάμο
- ❑ Προβλήματα υγείας (ανησυχία για την υγεία, σωματοποιήσεις, διατροφικές διαταραχές, διαταραχές κατάχρησης ουσιών, εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια, κατάθλιψη)
- ❑ Διαταραχές ύπνου
- ❑ Επιρρέπεια σε παρορμητικές πράξεις ή ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές



# Παρεμβάσεις

- Εξάσκηση στην εκφραστική γραφή
- Ανάγνωση μυθιστορημάτων
- Μέσω τεχνών - μαθήματα χορού, μουσικής, τέχνης και δράματος / Θεραπείες μέσω τέχνης
- Ψυχοθεραπευτικές θεραπείες – καλλιέργεια συναισθηματικής νοημοσύνης
- Ομαδική Ψυχοθεραπεία
- Ατομική και οικογενειακή ψυχοθεραπεία

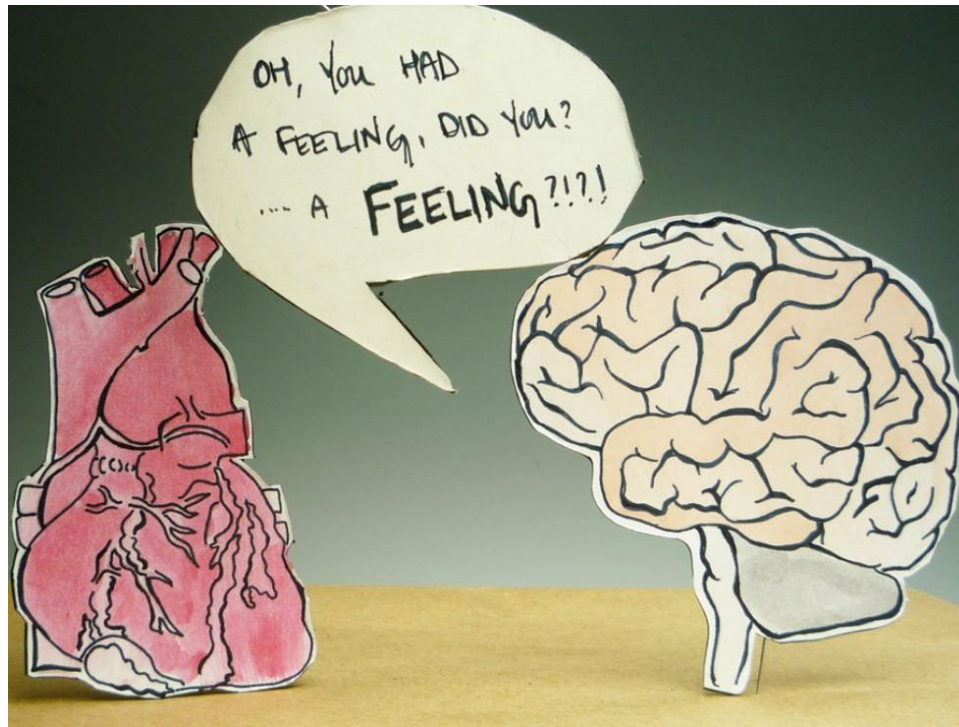


# Βιβλιογραφία

- Krystal, H . (2009) Integration and Self Healing. Affect – Trauma – Alexithymia. Routledge
- Thomson, J (2009) – Emotionally Dumb. An overview of Alexithymia. Soul Books.
- Timoney, L.R. and Holder M.D. (2013) – Emotional Processing Deficits and Happiness. Assessing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People with Alexithymia. Springer.
- Van der Kolk, Bessel A (2014) – The body keeps the score. Brain, mind and body in the healing of trauma. Viking Penguin



# Ευχαριστώ πολύ!



Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής  
Π. Σακελλαρόπουλος