FearFighter

Το FearFighter είναι ένα διαδικτυακό πρόγραμμα απευθυνόμενο σε άτομα που πάσχουν από κρίσεις πανικού και φοβίες βασιζόμενο σε ευρήματα της Γνωσιακής Συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας. Η θεραπεία αποτελείται από 9 βήματα, ενώ ενδιαμέσως υπάρχουν δραστηριότητες οι οποίες δρουν ενισχυτικά στα θέματα που καλύπτονται στις συνεδρίες και είναι απαραίτητες για να επιτευχθεί πρόοδος. Το πρόγραμμα διδάσκει στους χρήστες τη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων, αισθημάτων και συμπεριφορών.

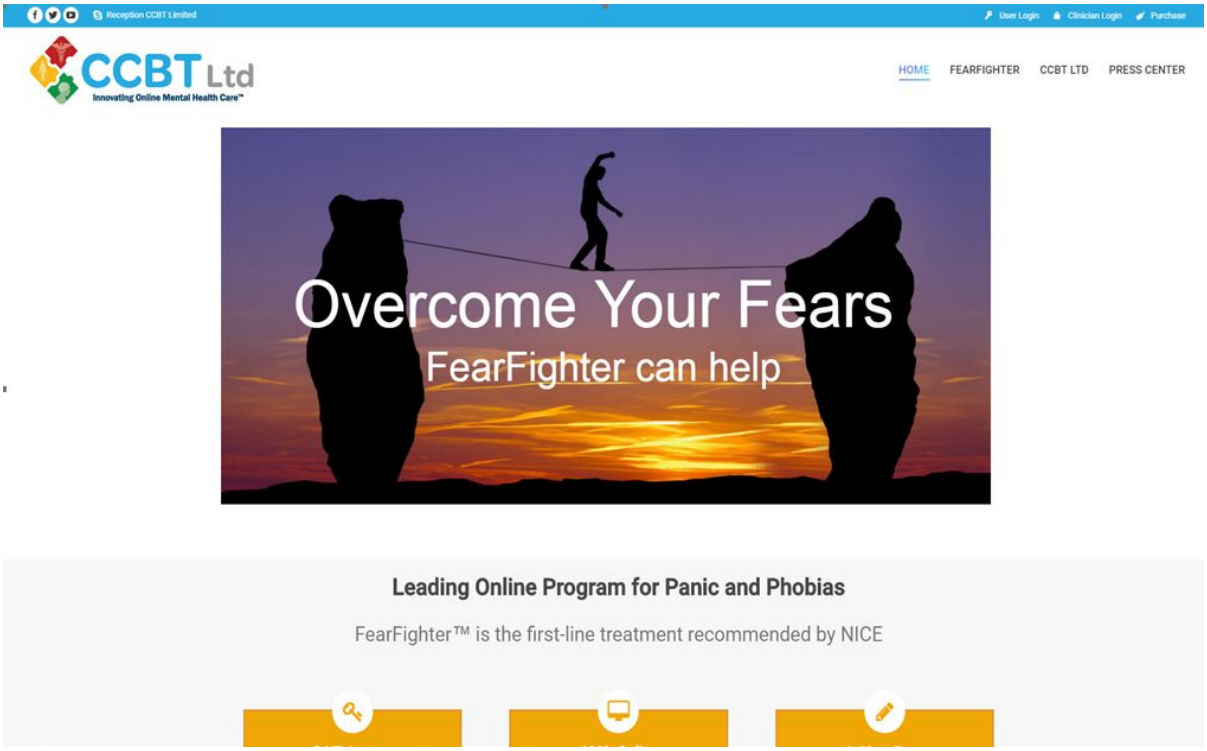
Επιπλέον θέμα: Φοβία

Ομάδα στόχος	Θέμα	Τύπος Καλής Πρακτικής	Χώρα
• Ενήλικες	• Άγχος • Άλλο	• Θεραπευτική	• Ηνωμένο Βασίλειο

Περιγραφή

Το FearFighter είναι ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την αντιμετώπιση των κρίσεων πανικού και των φοβιών. Η ανάπτυξή του έχει γίνει με βάση ερευνητικά ευρήματα. Οι χρήστες του προγράμματος διδάσκονται πώς να αντιμετωπίζουν και να μεταβάλλουν τις σκέψεις τους και πώς να αμφισβητούν την αποφευκτική συμπεριφορά που χαρακτηρίζει τις κρίσεις πανικού και τις φοβίες. Το πρόγραμμα αποτελείται από 9 βήματα-ενότητες: με την ολοκλήρωση κάθε ενότητας, ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να εκτυπώσει λίστες με δραστηριότητες, να παρακολουθήσει την πρόοδό του και να λάβει μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με περαιτέρω χρήσιμες συμβουλές. Η προτεινόμενη συχνότητα παρακολούθησης είναι μία ενότητα ανά εβδομάδα. Η χρονική διάρκεια των περισσότερων ενοτήτων είναι περίπου 50'. Αναλυτικότερα, τα 9 βήματα-ενότητες του προγράμματος είναι τα ακόλουθα.

1. «Ξεκινώντας»: εισαγωγή στη Γνωσιακή Συμπεριφορική ψυχοθεραπεία και στις διάφορες κατηγορίες φοβιών.
2. «Πώς να νικήσετε το φόβο»: αναγνώριση των διάφορων εκδηλώσεων του άγχους και των συνηθισμένων ανακουφιστικών συμπεριφορών.
3. «Διαχείριση του άγχους»: εισαγωγή στις τεχνικές διαχείρισης του άγχους.
4. «Αμφισβητώντας τις σκέψεις»: αναγνώριση των λανθασμένων τρόπων σκέψης και των υπεργενικεύσεων.
5. «Βασικές πεποιθήσεις»: ανάπτυξη εναλλακτικών, περισσότερο λειτουργικών πεποιθήσεων.
6. «Έκθεση & Στόχοι»: εισαγωγή στις αρχές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων μέσω της σταδιακής έκθεσης σε αυτές.
7. «Έκθεση & Πρόβες»: εξάσκηση στον έλεγχο του άγχους μέσω της «έκθεσης» σε εικονικές αγχογόνες καταστάσεις (εικόνες, βίντεο, ήχοι και παιχνίδια ρόλων).
8. «Συνεχιζόμενη έκθεση»: αναστοχασμός της εμπειρίας από τη θεραπεία.
9. «Διατηρώντας τα οφέλη»: αξιολόγηση των επιτευγμάτων και αντιμετώπιση υποτροπών.



Γλώσσα πρωτοτύπου

English

Χώρα

UK

Σύνδεσμος

http://fearfighter.cbtprogram.com/

(access date: 07/04/2017)

CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *FearFighter*. Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 2026 από https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP389/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

https://www.ecounselling4youth.eu/project/