

Βιογραφικό Σπυριδούλας (Ρίτας) Χατζηναστασίου

Γεννήθηκα και μεγάλωσα στη Ρόδο. Σπούδασα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης στο τμήμα Ψυχολογίας από όπου και απέκτησα το πτυχίο μου. Κατά τη διάρκεια των προπτυχιακών σπουδών μου εργάστηκα εθελοντικά σε ιδιωτική ψυχιατρική κλινική στη Ρόδο, παρέχοντας υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης σε ασθενείς με ψυχωτικές διαταραχές. Επίσης, εργάστηκα σε ιδιωτικό κέντρο αντιμετώπισης μαθησιακών δυσκολιών στη Θεσσαλονίκη διδάσκοντας σε παιδιά με δυσλεξία, διάσπαση προσοχής- υπερκινητικότητα και άλλου είδους μαθησιακές και συμπεριφορικές δυσκολίες. Ακόμα, παρείχα υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης στα εν λόγω παιδιά καθώς και στους γονείς αυτών. Η επίσημη κλινική μου άσκηση πραγματοποιήθηκε στο κέντρο οικογένειας της «ΙΘΑΚΗΣ», όπου παρακολούθησα ομαδικές και ατομικές ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες γονέων και συγγενών ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες. Επίσης, παρακολούθησα για εκπαιδευτικούς σκοπούς τις εργασίες της Γ' Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ στη Θεσσαλονίκη και συμμετείχα στα μαθήματα των ειδικευόμενων ψυχιάτρων.

Μετά την αποφοίτησή μου και μέσα από δοκιμασία γραπτών εξετάσεων, εισήχθημ στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα της Κοινωνικής και Κλινικής Ψυχολογίας του τμήματος Ψυχολογίας Α.Π.Θ., μέσα από το οποίο απέκτησα κλινική εμπειρία σε διαφορετικές δομές ψυχικής υγείας τόσο σε επίσημο, όσο και σε εθελοντικό επίπεδο (έξι διαφορετικές δομές, 2500 ώρες κλινικής άσκησης).

Στα πλαίσια της επίσημης κλινικής άσκησης της εργάστηκα στο Κέντρο Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής Υγείας, όπου εξοικειώθηκα με τη συμβουλευτική μέσω τηλεφώνου και την έρευνα σε θέματα σεξουαλικής υγείας και υπογονιμότητας. Την ίδια χρονική περίοδο, συμμετείχα εθελοντικά στο πρόγραμμα του 4^{ου} ειδικού σχολείου «Ένταξη στη γειτονιά» όπου παρείχα ψυχολογική υποστήριξη και διδασκαλία κοινωνικών δεξιοτήτων σε παιδιά με προβλήματα νοημοσύνης και ανάπτυξης (σύνδρομο Asperger) .

Η πρακτική μου άσκηση συνεχίστηκε στο Παιδοψυχιατρικό Τμήμα του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης, όπου ασχολήθηκα με την ψυχομετρική αξιολόγηση παιδιών και εφήβων. Επίσης, συμμετείχα σε ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες με γονείς και με παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα συμπεριφοράς, μαθησιακών δυσκολιών και νοημοσύνης.

Έπειτα, συνέχισα την εκπαίδευσή μου στο Τμήμα Αντιμετώπισης Οξέων Περιστατικών του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης. Εκεί, εξοικειώθηκα με την ψυχοθεραπευτική διαχείριση ατόμων με σοβαρή ψυχοπαθολογία (ψυχωτικές διαταραχές, βαριάς μορφής κατάθλιψη και αυτοκτονικός ιδεασμός κλπ.) και τη χορήγηση ψυχομετρικών μέσων σε ενήλικες. Συντόνιζα επίσης ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης των ασθενών του Νοσοκομείου με τη χρήση καλλιτεχνικών μέσων.

Τέλος, συμμετείχα σε ομάδες αξιολόγησης περιστατικών στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κεντρικού Τομέα Θεσσαλονίκης ολοκληρώνοντας τις εναλλαγές δομών ψυχικής υγείας.

Η μεταπτυχιακή μου εκπαίδευση στην ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση περιστατικών διήρκησε τρία χρόνια και πραγματοποιήθηκε στο Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής στη Θεσσαλονίκη. Εκεί, αναλάμβανα με τακτικότητα εποπτεία από τις καθηγήτριες της σχολής σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, την ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση ατόμων με ποικίλες δυσκολίες (αγχώδεις

διαταραχές και διαταραχές της διάθεσης, ψυχολογικά προβλήματα λόγω υπογονιμότητας, διαταραχές προσωπικότητας) εφαρμόζοντας τη γνωστική συμπεριφορική προσέγγιση.

Τέλος, η ερευνητική μου δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του μεταπτυχιακού προγράμματος επικεντρώθηκε στη σχέση της κοινωνικής υποστήριξης και των στρατηγικών αντιμετώπισης κατάστασης με την ψυχολογική δυσφορία και την ποιότητα γάμου σε υπογόνιμα ζευγάρια.

Μετά την ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών μου σπουδών, εξειδικεύτηκα στο Λονδίνο στη διάγνωση, την αξιολόγηση και την ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών και της παχυσαρκίας από το Εθνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών του Ηνωμένου Βασιλείου.

Ακόμα, παρείχα υπηρεσίες συμβουλευτικής, ψυχολογικής υποστήριξης και ψυχοθεραπείας σε κέντρα φιλοξενίας προσφύγων και ξενοδοχειακές μονάδες όπου στεγάζονταν πρόσφυγες. Ασχολήθηκα περισσότερο με γυναίκες και παιδιά που αντιμετώπιζαν αγχώδεις διαταραχές π.χ. μετατραυματική διαταραχή, κρίσεις πανικού, ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή καθώς και κατάθλιψη, πένθος κλπ.

Εδώ και πέντε χρόνια διατηρώ το ιδιωτικό μου γραφείο στη Θεσσαλονίκη όπου παρέχω υπηρεσίες ψυχοθεραπείας και συμβουλευτικής σε άτομα με ποικίλα προβλήματα ψυχικής υγείας (διαταραχές προσωπικότητας, κρίσεις πανικού, παχυσαρκία, διαχείριση θυμού, ψυχολογική υποστήριξη σε οικογένειες ασθενών, ψυχοεκπαίδευση, κλπ...)

Έχω παρακολουθήσει και εξακολουθώ να παρακολουθώ σεμινάρια και συνέδρια σε ποικίλους τομείς της Ψυχολογίας προκειμένου να ενημερώνομαι για τις τελευταίες ερευνητικές εξελίξεις.