Τρίτη, 20 Μαΐου 2025

Σύνοψη επιστημονικών ενδείξεων για τα Θεραπευτικά Εφαρμοσμένα Επιτραπέζια Παιχνίδια Ρόλων (Therapeutically Applied Tabletop Role Playing Games - *TA-TTRPGs*)

Σηφάκη-Πιστόλλα Δήμητρα [1], Νικηφορίδης Γεώργιος [1], Μανιάς Νικόλαος [1]

[1] Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση Συλλογικής και Κοινωνικής Ωφέλειας ORAMATI-ΖΩ, Δημητρίου Κοκότση 10, 71307, 6908925874, info@oramatizw.gr

Πίνακας Περιεχομένων

1. TA-TTRPGs: Μια βιωματική παρέμβαση στην ψυχική υγεία 2
2. Ψυχοπαθολογία και Θεραπευτική Εφαρμογή 2
   2.1. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ): 2
   2.2. Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ): 2
   2.3. Κατάθλιψη και Κοινωνικό Άγχος: 2
   2.4. Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD): 2
3. Μηχανισμοί Θεραπευτικής Δράσης 3
   3.1. Βύθιση (Immersion) 3
   3.2. Προβολή (Projection) 3
   3.3. Ασφαλής αποστασιοποίηση (Safe distancing) 3
   3.4. Κατασκευή νοήματος και αυτοδιήγηση 3
4. Ενδεικτική Βιβλιογραφία 4

1. TA-TTRPGs: Μια βιωματική παρέμβαση στην ψυχική υγεία

Τα θεραπευτικά εφαρμοσμένα επιτραπέζια παιχνίδια ρόλων (Therapeutically Applied Tabletop Role-Playing Games – *TA-TTRPGs*) αποτελούν μια πρωτοποριακή, βιωματική προσέγγιση ψυχοθεραπείας, βασισμένη σε σενάρια, ρόλους και συλλογική αφήγηση. Η δομή και η φύση των RPGs διευκολύνουν την πρόσβαση σε εσωτερικές συγκρούσεις, την ασφαλή δοκιμή νέων συμπεριφορών και τη μεταγνωστική επεξεργασία των εμπειριών.

2. Ψυχοπαθολογία και Θεραπευτική Εφαρμογή

2.1. Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ):

Η συμμετοχή σε RPGs έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την προσοχή, την αυτορρύθμιση και τη δομημένη αλληλεπίδραση. Μέσω της υποδομής κανόνων και της αφηγηματικής συνέπειας, τα παιδιά και οι έφηβοι με ΔΕΠ-Υ εξασκούν δεξιότητες οργάνωσης, προγραμματισμού και καθυστερημένης ανταμοιβής (Yuliawati et al., 2024; Gao et al., 2025).

2.2. Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ):

Τα RPGs προσφέρουν δομημένες, αλλά ταυτόχρονα φαντασιακές συνθήκες αλληλεπίδρασης, μέσα στις οποίες οι συμμετέχοντες εξασκούν **μη λεκτικές ενδείξεις**, **συναισθηματική αναγνώριση** και **ανταλλαγή ρόλων**, που είναι κρίσιμα ελλείμματα στον αυτισμό (Adams, 2013).

2.3. Κατάθλιψη και Κοινωνικό Άγχος:

Μέσα από το παιχνίδι ρόλων, οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν νέες εκφράσεις ταυτότητας και συμπεριφοράς, χωρίς το άγχος της καθημερινής απόρριψης. Ο μηχανισμός της **ασφαλούς αποστασιοποίησης** (safe distancing) επιτρέπει τη συναισθηματική επεξεργασία τραυματικών ή απωθημένων θεμάτων χωρίς να υπερφορτώνεται το άτομο (Blackmon, 1994; Enfield, 2007).

2.4. Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD):

Η **δομημένη αφήγηση**, ο έλεγχος του περιβάλλοντος και η δυνατότητα επανεγγραφής του «τραυματικού σεναρίου» συμβάλλουν στη μείωση των επαναβιώσεων και στην ανάκτηση αίσθησης ασφάλειας. Ο παίκτης συμμετέχει ενεργά στην επανανοηματοδότηση του τραύματος, διαμέσου προβολής και υποκατάστασης (Bowman, 2010).

3. *Μηχανισμοί Θεραπευτικής Δράσης*

3.1. Βύθιση (Immersion)

Η έντονη εμπλοκή στη φανταστική πραγματικότητα επιτρέπει την προσωρινή απομάκρυνση από το «καθημερινό εγώ», διευκολύνοντας την επεξεργασία ασυνείδητων θεμάτων. Η βύθιση ενισχύει τη συναισθηματική αυθεντικότητα και μειώνει την ψυχολογική αντίσταση (Jennett et al., 2008).

3.2. Προβολή (Projection)

Οι συμμετέχοντες προβάλουν προσωπικά χαρακτηριστικά, επιθυμίες ή τραύματα στον φανταστικό χαρακτήρα που ενσαρκώνουν. Αυτό επιτρέπει την εξωτερικευμένη επεξεργασία εμπειριών που, διαφορετικά, θα ήταν δύσκολο να συζητηθούν ανοιχτά.

3.3. Ασφαλής αποστασιοποίηση (Safe distancing)

Το στοιχείο του παιχνιδιού προσφέρει προστατευτική απόσταση από το προσωπικό υλικό, κάνοντάς το πιο διαχειρίσιμο. Έτσι, ο παίκτης-θεραπευόμενος έχει ενεργό ρόλο, χωρίς όμως να αισθάνεται συναισθηματική απειλή ή ντροπή.

3.4. Κατασκευή νοήματος και αυτοδιήγηση

Τα RPGs προάγουν την αφηγηματική συνοχή, τον αυτοπροσδιορισμό και τη διαδικασία ταύτισης και οργάνωσης, βοηθώντας τον θεραπευόμενο να «ξαναγράψει» την προσωπική του ιστορία με τρόπο ενδυναμωτικό και δημιουργικό (White & Epston, 1990).

4. Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Adams, D. M. (2013). Role-playing games as social skills interventions for adolescents with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(6), 1345–1357. https://doi.org/10.1007/s10803-012-1672-7

Blackmon, W. D. (1994). Dungeons and Dragons: The use of a fantasy game in the psychotherapeutic treatment of a young adult. *American Journal of Psychotherapy*, 48(4), 624–632. https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1994.48.4.624

Bowman, S. L. (2010). *The functions of role-playing games: How participants create community, solve problems and explore identity*. McFarland.

Enfield, G. (2007). Becoming the hero: The use of role-playing games in psychotherapy. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 20(1), 27–35.

Gao, J., Song, W., Huang, D., Zhang, A., & Ke, X. (2025). The effect of game-based interventions on children and adolescents with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Pediatrics*, *13*, 1498563. https://doi.org/10.3389/fped.2025.1498563

Gee, J. P. (2003). *What video games have to teach us about learning and literacy*. New York: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1145/950566.950595

Jennett, C., Cox, A. L., Cairns, P., et al. (2008). Measuring and defining the experience of immersion in games. *International Journal of Human-Computer Studies*, 66(9), 641–661. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2008.04.004

Sweeney, D. S., & Homeyer, L. E. (1999). *The Handbook of Group Play Therapy: How to Do It, How It Works, Whom It's Best For*. Jossey-Bass.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.

Yuliawati, L., Wardhani, P. A. P., & Ng, J. H. (2024). A Scoping Review of Tabletop Role-Playing Game (TTRPG) as Psychological Intervention: Potential Benefits and Future Directions. *Psychology Research and Behavior Management*, *17*, 2885–2903. https://doi.org/10.2147/PRBM.S466664

Τρίτη, 20 Μαΐου 2025

Η Πρόεδρος και Επιστημονικά Υπεύθυνη



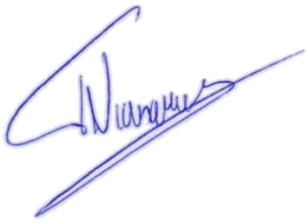
Δρ. Δήμητρα Σηφάκη-Πιστόλλα
Postdoc, PhD, MPH, Συνθετική Ψυχοθεραπεύτρια, Ειδικός Δημόσιας Υγείας, Εκπαιδευτικός Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Ο Transformative Game Designer και Lead Game Master



Νικόλαος Μανιάς
Transformative Game Designer, Therapeutic Game Master

Ο Transformative Game Designer



Γεώργιος Νικηφορίδης
MSc., Transformative Game Designer, Therapeutic Game Master