Bedensel (Somatik) Belirti Bozukluğu

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Klinik Psk. Selin Tutku Tabur

Bedensel Belirti Bozukluğu; kişinin ağrı, halsizlik, nefes darlığı veya hissettiği diğer bedensel belirtilerden büyük sıkıntı hissetmesi ve/veya bu belirtilere eşlik eden sağlıkla ilgili kaygılarla ilişkili aşırı düzeyde düşünceler, duygular ya da davranışlar yaşamasıdır.
Bireyin bedensel belirtilere ilişkin aşırı düşünce, duygu ve davranışları vardır.



- Kişiler, günlük yaşamı önemli ölçüde kesintiye uğratan bir ya da birden çok bedensel belirti yaşar ve bunlardan dolayı önemli ölçüde sıkıntı hisseder.
- Kişinin yaşadığı bir bedensel belirti sürekli olarak bulunmayabilir fakat belirti gösteriyor olma durumu altı aydan daha uzun süredir süreklilik gösteriyordur.
- Bedensel belirtiler tanı edilmiş bir tıbbi durumla ilişkili olabilir veya olmayabilir, ancak kişi belirtileri yaşıyor ve hasta olduğuna inanıyordur.

Bir kişiye yalnızca bedensel bir belirti için tıbbi bir neden tanımlanamadığı için Bedensel Belirti Bozukluğu tanısı konmaz. Kişinin hastalıkla ilgili düşünce, duygu ve davranışların ne ölçüde aşırı ya da orantısız olduğu önemlidir.

Bedensel Belirti Bozukluğu yaşayan kişiler, açıklanamayan belirtiler için sıklıkla ve ısrarla tıbbi tedavi ararlar. Bu sebeple de çoğu zaman pahalı tanı prosedürlerine ve müdahalelere maruz kalırlar. Fakat sadece tıbbi tedavilerle düzelmez.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELIN TUTKU TABUR

Bazı Önemli Bilgiler:

- Bedensel Belirti Bozukluğu olan bazı kişilerin baskın belirti genellikle ağrıdır.
- Belirtileriyle ilgili endişelerinin aşırı olduğunu kabul etmekte zorluk yaşayabilirler.
- Ciddi bir durumlarının olmadığına dair kanıt gösterildiğinde bile korku ve endişe duymaya devam edebilirler.
- Eş zamanlı bir tıbbi hastalıkla beraber bulunabilir.
- Bedensel belirtilerini aşırı derecede tehlikeli olarak görürler ve sağlıklarıyla ilgili en kötüyü düşünürler.
- Bu kişiler genellikle bir psikiyatrist veya başka bir ruh sağlığı uzmanı yerine diğer alanlardaki doktorlere giderler.
- Çok sayıda doktor başvuruları vardır. Tıbbi yaklaşımlardan çok fayda görmezler.

Bedensel Belirti Bozukluklukları ve İlişkili Bozukluklar

Bedensel Belirti Bozukluğu farklı tiplerde olabilir. DSM-5'te bu başlık kategorisi şunları içerir:

- *Bedensel Belirti Bozukluğu*
- *Hastalık Kaygısı Bozukluğu*
- *Dönüştürme (Konversiyon) Bozukluğu*
- *Yapay Bozukluk*
- *Diğer Tıbbi Durumları Etkileyen Psikolojik Faktörler*

Bu durumlardan en sık görülen ikisi Bedensel Belirti Bozukluğu ve hastalık kaygısı bozukluğudur.

Tedavi:

Bedensel Belirti Bozukluğunun tedavisinde; kişinin yaşadığı bedensel belirtiler psikolojik sıkıntı ve yüksek düzeyde kaygıyla ilişkili olabileceğinden psikoterapi ile bazen altta yatan anksiyete ve depresyonu tedavi eden ilaçlar kullanarak bedensel belirtilerin yanı sıra psikolojik belirtileri de yönetmek amaçlanır.

- Bu doğrultuda psikoterapi bedensel belirtilerin iyileştirilmesine yardımcı olabilir.

- Bu rahatsızlık sadece tıbbi tedavilerle düzelmez. Tedavide birincil olarak önerilen yöntem ***Bilişsel Davranışçı Terapi***dir.



Bilişsel Davranışçı Terapi size şu konularda yardımcı olabilir:

- Sağlığınız ve bedensel belirtileriniz hakkındaki inançlarınızı ve beklentilerinizi incelemenize ve değiştirmenize,

- Stresi nasıl azaltacağınızı öğrenmenize,

- *Bedensel* belirtilerle nasıl başa çıkılacağını öğrenmenize,

- Semptomlarla meşguliyeti azaltmanıza,

- Rahatsız edici bedensel duyumlar nedeniyle durumlardan ve aktivitelerden kaçınmayı azaltmanıza,

- Evde, işte, ilişkilerde ve sosyal durumlarda günlük işleyişinizi iyileştirmenize,

- Eğer varsa Depresyon ve diğer ruh sağlığı bozukluklarının üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.