Bilişsel - Davranışçı Psikoterapi Nedir?

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Bilişsel davranışçı psikoterapi (BDT), psikoloji ve psikopatoloji (ruhsal rahatsızlıklar) alanındaki bilimsel bulgulara dayalı olarak geliştirilmiş, bilimsel ilkelerin, psikoterapi alanına uygulanmasıyla ortaya çıkmış bir psikoterapidir.



Bilişsel davranışçı psikoterapi, ruhsal rahatsızlıkları açıklar ve nedenlerini araştırırken psikoloji biliminin verilerine dayanır.

BDT'nin rahatsızlıkların çözümünde kullandığı sözel ve davranışsal yöntemler de aynı şekilde bu bilimsel ilkelere ve öğrenme kuramlarına dayalıdır.

BDT'nin etkinliği, bilimsel olarak sınanmış ve yüzlerce klinik araştırmayla bir çok ruhsal rahatsızlıkta etkili olduğu gösterilmiştir.

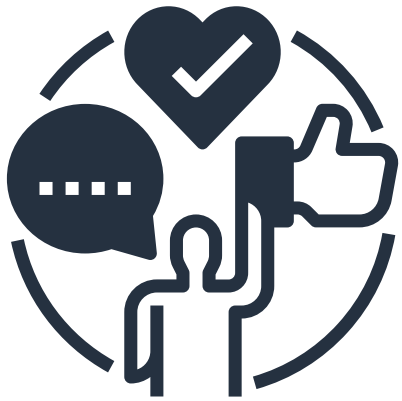
Dayandığı temel itibarıyla diğer psikoterapilerden farklı olan BDT'nin tedavi uygulamaları süreç ve içerik olarak yapılandırılmıştır.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

BDT, terapi sürecinde öncelikle kişinin o dönemde yaşadığı ve psikoterapiye başvurmasına yol açan güncel sorunlarına odaklanır.

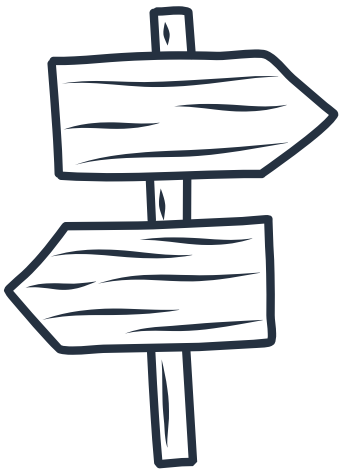
Süre olarak daha sınırlı, ve daha çok sorun çözme hedeflidir.

BDT, sadece başvuranların güncel sorunlarını çözmez aynı zamanda bütün yaşamları süresince sorunlarını çözmekte kullanabilecekleri özel bir takım beceriler de öğretir.



Bu beceriler temelde:
Düşünce alanında daha gerçekçi, uygun ve yararlı düşünmeyi;
Davranış alanında da kişinin nasıl bir insan olmak ve nasıl bir hayat yaşamak istiyorsa ona uygun davranıp yaşamasını geliştirmeye dönüktür.

Bazı sorunlarda kısa süreli terapi süreçli tam olarak yeterli olmayabilir. Özellikle uzun süredir veya yaşam boyu devam eden bazı sorunlarda ise güncel sorunlardan sonra geçmişte yaşan olaylar ve bunların kişi üzerinde bıraktığı etkilerin ele alındığı daha uzun süreli BDT süreçleri uygulanabilir.



PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Bilişsel Davranışçı Psikoterapinin altında yatan kuram nedir?

Bilişsel davranışçı psikoterapi, bilişsel davranışçı modele dayanır.

Kişinin içinde bulunduğu çevre, yaşadığı olaylar, bu olayları algılama biçimimiz, duygusal tepkilerimiz ve davranışlarımızın birbiriyle etkileşim içinde olduğu gerçeği BDT'nin ana çıkış noktasıdır.

BDT, kişinin sorunuyla ilgili ve birbiriyle etkileşim içindeki bu alanlardan öncelikle düşünce ve davranışlarına odaklanır.

Düşünce ve duygusal tepkilerimiz birbiriyle çok yakından ilişkilidir. Olan bitenler algı ve düşüncelerimizin süzgecinden geçerek bizi etkiler.

> **Yani "olayları olduğu gibi değil, olduğumuz gibi görürüz".**

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Örneğin; bu yazıyı okurken okuduklarımızı değerlendirip yorumlarız.



Bu satırları okuyan ve “çok güzel, tam benim aradığım tedavi türü” diye düşünen kişi kendisini mutlu, hevesli hissedecektir.

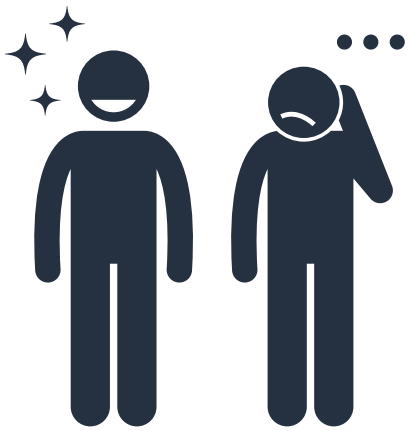


“iyi gibi görünüyor ama ben yapamam, ben de işe yaramaz” şeklinde düşünen bir kişi ise kendisini karamsar ve isteksiz hissedecektir.

Yani kişinin duygusal tepkisi sadece doğrudan durumdan (örneğin burada kitapçığı okuma) değil, durumla ilgili düşüncelerinden de etkilenir.

> *BDT, kişilerin sıkıntı yaşadıkları anlara eşlik eden düşüncelerini saptayıp, kişilere bu düşüncelerin ne kadar gerçekçi ve uygun olduğunu incelemeyi ve uygunsuz düşüncelerin yerine daha gerçekçi ve uygun düşünceler geliştirmeyi öğretir.*

Düşünceye dönük bu müdahalelerin yanı sıra BDT’de, davranış alanında kişinin yaşamdaki hedeflerine daha uygun davranması, hayatını kısıtlayan kaçınma ve gereksiz güvence arama ve tedbir almaya dönük davranışlarının değiştirilmesi hedeflenir.



Kişinin yaşamında sorun olan alanlara dönük sorun çözme yöntemleri ve davranış değişikliği uygulamalarıyla da birey içinde bulunduğu çevre koşullarını ve ilişkilerini değiştirmeye çalışır.



Psikoterapi genellikle bilişsel (düşünce) müdahalelerle başlar ve bunu davranış alanında değişiklikler izler. Bazı durumlarda ise (depresyon-ruhsal çökkünlük) öncelik davranış alanındadır.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Terapiye nasıl hazırlanabilirim?

En önemli ilk adım amaç belirlemektir.

Kendi kendinize *“terapinin sonunda nasıl olmayı istiyorum, nelerin değişmesini istiyorum”* diye sorun.



Özel olarak işte, evinizde, okulda, ailenizle, arkadaşlarınızla, iş arkadaşlarınızla ve diğer insanlarla olan ilişkilerinizde ne gibi değişiklikler olsun istiyorsunuz; şu anda sizi rahatsız eden ne gibi belirtiler yaşıyorsunuz, bunların hangilerinin azalmasını ya da yok olmasını istiyorsunuz. Yaşamınızın daha iyi geçmesini sağlayacak ne gibi başka alanlar olabilir, kültürel, entelektüel ilgiler, bedensel uğraşıları arttırmak, kötü alışkanlıklarınızı azaltmak, insan ilişkilerinde yeni beceriler edinmek, evdeki ve işyerindeki durumu nasıl daha iyi idare edebileceğinizi öğrenmek gibi konuları zihninizden geçirin.

Terapistiniz bu amaçları sizinle birlikte inceleyerek tam olarak saptamanıza ve hangilerinin üzerinde kendi başınıza hangilerinin ise terapide çalışılabileceği konusunda yardımcı olacaktır.



PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Terapi seanslarında neler yapılır?

Bilişsel Davranışçı terapinin en önemli özelliği hem terapi sürecinin hem de terapi seanslarının yapılandırılmış olması yani belli bir plan içerisinde yürütülmesidir.



Psikoterapi süreci sorunların değerlendirilmesi (1-2 seans) ardından yaşanan sorunun bilişsel davranışçı model çerçevesinde formülasyonu (neden olduğunun) ve nasıl azaltılacağının paylaşılması ve daha sonra o rahatsızlığa özgü terapi müdahalelerin gerçekleştirildiği seanslar ve ardından sonlandırma seanslarıyla biter.

Soruna dönük bu standart sürecin yanısıra bazı durumlarda kişinin genel kişilik özelliklerine ilişkin daha uzun süreli psikoterapi süreci de yürütülebilir.

- Her bir psikoterapi seansı da benzer biçimde kendi içinde yapılandırılmıştır.
- Her seansta terapi seansınız başlamadan önce terapistiniz size durumunuzla ilgili bazı formlar ve psikolojik ölçekler doldurtur. Bu şekilde durumun nereye gittiğini her seans öncesi daha nesnel bir şekilde saptama imkanı olur.
- Her terapi seansının başında yaklaşık 5 dakika süren genel bir değerlendirme yapılır. Bu kısa değerlendirmede terapistinizin seans başladıktan sonra ilk yapacağı şey genel olarak o hafta daha öncekilere kıyasla kendinizi nasıl hissettiğinizi sormaktır. Daha sonra o seans için hangi konular üzerinde çalışmayı istediğinizi ve hafta içinde sizi etkileyen önemli bir olay olup olmadığı saptanarak o seansta ele alınacak konular belirlenir.

Bunun amacı sizin için önemli olan hiçbir konunun gözden kaçmamasıdır.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Ardından bir önceki seansla şimdiki seans arasında bağlantı kurmak üzere geçen seansta sizin için önemli olan konunun ne olduğu, ne hatırladığınız, hafta arasında kendi başınıza ne gibi uygulamalar yaptığınız, bunların nasıl geçtiği ve terapiyle ilgili değişmesini istediğiniz bir şey olup olmadığı konuşulur. Bu giriş sırasında önemli ve detaylı konuşulması gereken bir konu olursa bu da o seansta konuşulacak konular arasına alınır.

Daha sonra, terapistinizle o gün için gündeme aldığınız konu ya da konular tartışılarak, sorun çözme ve sorun durumdaki düşünce ve inançlarınızın geçerliliği, tutarlılığı konuşulur.

Aynı zamanda bu yolla yeni beceriler öğrenirsiniz.

Seans esnasında öğrendiğiniz şeyleri gelecek olan hafta içinde en iyi biçimde nasıl kullanacağınızı konuştuktan sonra terapistiniz o günkü görüşmedeki önemli noktaları tekrar özetleyerek sizden geri bildirim ister: yani seansta size yararlı olan herhangi bir şey aldınız mı?, faydası olmayan ya da rahatsız eden bir şey oldu mu?, terapistin yanlış anladığı bir şey ya da değişmesini istediğiniz bir şey var mı bunları terapistinize aktarırsınız.

> ***Bu yapılandırılmış seansların amacı size ayrılan 40-45 dakikalık süreyi en iyi ve verimli biçimde kullanmaktır.***

Gördüğünüz gibi bilişsel terapi hem terapistin hem de danışmaya gelen kişinin oldukça aktif oldukları bir terapi türüdür.



PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Terapi ne kadar sürer?

Pratik bir takım zorunlu durumlar bir yana bırakıldığında (belli bir süreyle terapiye gelebilme imkanı gibi) terapinin ne kadar süreceği terapistle danışan tarafından birlikte verilir.

Genellikle 2-3 seanstan sonra ilk seanslarda ortaya konulan amaçlara ne kadar sürede ulaşılabileceği konusunda terapistin kabaca bir fikri olur.
Bazı danışanlar için 6-10 görüşme gibi çok kısa bir süre yeterli olabilir. Daha uzun süreli sorunları olan kimi danışanlar aylarca hatta bir yılı geçen bir süre boyunca terapide kalmayı seçebilirler.

Danışanla başlangıçta, çok ağır bir kriz durumu söz konusu değilse haftada bir kez görüşülür. Kişi kendini daha iyi hissetmeye başlar başlamaz seansların aralığı açılmaya başlar önce 15 günde bir daha sonra üç haftada bire doğru görüşmeler kademeli olarak seyrekleştirilir.

> ***Bu henüz terapide iken öğrenilen becerilerin gündelik hayat içinde uygulanarak denenmesi şansını verir.***

Terapi sona erdikten 3, 6 ve 12 ay sonra birer güçlendirme seansı yapılması önerilir.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Terapiyle Birlikte İlaç Kullanılır mı?

Bilişsel terapi ile birlikte ilaç tedavisinin birlikte yürümesi mümkündür.
İlaç kullanılması gerektiğini düşündüğü durumda terapistiniz bu durumu size söyleyerek durumun avantajlarını ve dezavantajlarını sizinle tartışacaktır. Birçok durum hiç ilaç kullanmadan tedavi edilebileceği gibi sadece ilaç kullanımıyla geçen sorunlar söz konusu olabilir.



Her iki tedavi türünün de etkili olduğu durumlarda tercih danışmaya gelen kişiye bağlıdır. Bazı durumlar genellikle iki tedavinin birlikte kullanımına daha iyi cevap verir.

Terapiden nasıl daha çok yararlanabilirim?

- Bunun bir yolu terapistinize psikoterapinize yardımcı olacak ne gibi kitaplar ve broşürler okuyabileceğinizi sormak ve bunları okumaktır.
- İkinci yapabileceğiniz şey her bir seansa dikkatli bir biçimde hazırlanarak gelmeniz, bir önceki seansla ilgili düşünmeniz, ve bir sonraki seansta neleri konuşmak istiyorsanız onu not etmenizdir.
- Terapiden elde edeceğiniz yararı arttırmanın üçüncü yolu terapi seansını gündelik yaşamınıza taşımanızdır.

Bunu seansta olup bitenlerin kendiniz için bir özetini çıkararak yapabilirsiniz. Seansın sonunda o hafta için neler yapabileceğiniz bunları yaparken ne gibi güçlüklerle karşılaşabileceğiniz konusunda konuşabileceğiniz bir zaman bırakarak terapistinizin seans sona ermeden size bu konuda yardımcı olmasını sağlayabilirsiniz.
Tabi en önemlisi seanslara düzenli ve zamanında devam etmeniz terapinizin de daha hızlı ilerlemesini sağlayacaktır.

Terapinin işe yaradığını nereden anlayabilirim?

Birçok danışan eğer güvenerek ve inanarak seanslara devam eder ve seans dışı zamanlarda önerilen teknikleri her gün gündelik yaşamlarında kullanırlarsa 4-5 seans sonra belirtilerinde bir azalma fark etmeye başlarlar. Aynı zamanda uygulanan psikolojik testlerde objektif olarak birkaç hafta içinde düşme gerçekleşir. Özetlersek kendisini daha iyi hissetmeye başlar.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

İzinsiz kullanmayınız ve çoğaltmayınız.