

8

Duyguları tanıma ve yönetme

Çeviri: Dr. Cansu ÇOBANOĞLU

Anksiyete ile ilgili BDT programlarının birçoğu terapötik anlamda ilk olarak emosyonel alan üzerine odaklanmaktadır. Bu durum, diğer bozukluklardaki BDT müdahalelerinin ilk odaklandığı alandan farklıdır. Örneğin depresyon tedavisinde, başlangıçtaki odak noktası davranışsal alan ve davranışsal aktivasyona erken dönemde başlanması iken, TSSB’de klinisyenin çocuğun travmatik deneyimlerine atfettiği anlamları bulmaya çalışması şeklinde bilişsel alandan başlamasıdır. Anksiyete bozukluklarıyla çalışırken başlangıçtaki temel görevler çocuk ve gençlerin aşağıdaki becerileri geliştirmelerine yardımcı olmaktır:

1. Anksiyete tepkisini ve “savaş ya da kaç” yanıtını anlamak
2. Anksiyete ile ilgili olan özgül vücut sinyallerini tanımlamak
3. Anksiyete duygularının durum ve düşüncelerle ilişkili olduğunu farketmek
4. Anksiyete duygularını yönetmek için kullanılabilecek çeşitli yöntemler öğrenmek

Çoğu çocuk anksiyeteden kaynaklı yanıtların veya fizyolojik semptomlarının farkında değildir; bu semptomlar bazı durumlarda çocuk ve/veya ebeveynleri tarafından hasta veya ciddi şekilde hasta olduğunun belirtileri olarak yanlış algılanabilir. Bu belirtilerin daha iyi anlaşılması ve tanınması, hastalıkla ilgili yanlış inançlara karşı çıkar ve çocuğun müdahale etmesini ve kaygı yanıtını etkin bir şekilde yönetmesini sağlar. Duygusal alanda temel amaç ve çalışma yöntemleri Şekil 8.1’de özetlenmiştir.

Psikoeğitim: Savaş-kaç yanıtı

Kaygı sinyallerine yönelik tetikte ve duyarlı olan çocuklar, fizyolojik stres tepkilerini, hasta olma belirtileri olarak yanlış algılayabilirler. Bu durumlarda