

Kronik ağrı, kısaca normal iyileşme süresinin ardından devam eden veya tekrarlayan ağrı olarak tanımlanabilir. Kronik ağrının kalıcı olmasının yanında diğer bir özelliği de başka bir durumla açıklanamayan önemli duygusal sıkıntı ve işlevsellikte azalma ile ilişkili olmasıdır (1). Kronik ağrı, işlevselliği bozması ile beraber kişilerin sosyo ekonomik durumlarını da olumsuz etkileyen yaygın ve yıkıcı bir sağlık problemidir (2).

Çok sayıda çalışma ağrı ve duygu arasındaki ilişkiyi göstermiştir. Duygular, Kişinin ağrısı nasıl tecrübe ettiğinin hem belirleyicisi hem de sonucudur. Bu bağlamda Kronik ağrı genellikle biyo-psiko-sosyal bir sorun olarak tanımlanabilir. Ağrı şiddeti bizatihi duygusal, bilişsel ve sosyal faktörlerle ilişkilidir. Ağrı da nasıl hissettiğimiz ve davrandığımızı etkilemektedir. Literatürde kronik ağrıda psiko-sosyal faktörler sosyal ve mesleki işlevselliği ağrı şiddeti daha çok etkilemez (1,3).

Biyolojik yaklaşımın yanında psikolojik ve sosyal boyutlarının da hem meselenin ortaya çıkması ve sürmesi hem de tedavisinde ele alınması gereklidir (1). Kronik ağrı için biyomedikal tedavi seçeneklerinin etkinliği halen yetersiz kaldığı da düşünüldüğünde psikolojik müdahaleler kronik ağrının yönetiminde etkili olabilir. Kronik ağrıya yönelik psikolojik müdahaleler etkili olduğu uzun zamandır bilinmektedir (2,4).

20 yılı aşkın süredir kronik ağrı tedavisinde kullanılan Kabul ve Kararlılık terapisi, hastalara kronik ağrı ile yaşamayı ve hayata etkili bir şekilde uyum sağlamayı öğretebilir (2,4).

Kabul Kararlılık Terapisi Nedir?

Üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapilerden biri olarak kabul edilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), Felsefi olarak İşlevsel Bağlamsalcılık ve teorik olarak da İlişkisel Çerçeve Teorisine dayanır. İlişkisel Çerçeve Teorisine ve dolayısı ile ACT, davranışçılık bir yaklaşım ile hipotezlerini öğrenme süreçleri üzerine kurmaktadır (5).

ACT'in psikopatoloji yaklaşımı klinik problemleri psikolojik katılık (psychological inflexibility) modeli ile inceler. Psikolojik katılığın artması ile kişinin davranış repertuarı daralır. Davranış repertuarının daralması kişilerin -değer olarak adlandırılan- uzun vadeli hedeflerine uygun davranması ihtimalini azaltır. Yeni kişinin değerlerine uygun davranışları azalır ve değerlerinden uzaklaşır Psikolojik katılığın iki temel ögesi vardır: (a) bilişsel birleşme ve (b) yaşantısal kaçınma (6).

Bilişsel birleşme (cognitive fusion) düşünce, hatıra ve imaj gibi bilişlerin içeriğinin davranışları belirleme yönlendirme ve etkileme gücüdür (7). Kişinin düşüncelerinin içeriğini kural gibi ele alarak davranışları buna göre düzenlemesi bilişsel birleşmenin sonucudur. Bilişsel birleşmenin şiddeti ve yaygınlığının artması sonucunda kişi çevresel uyaranlara göre değil, düşüncelerine göre davranabilir. Bu durumda içinde bulunduğu bağlama uygun şekilde tepki veremeyebilir yani davranış repertuarı daralır. Bilişlerin baskınlığının süreklilik göstermesi durumunda kişide psikopatolojiye yatkınlık ortaya çıkar (8).

¹ Uzm. Dr., Başakşehir Çam ve Sakura Şehir Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, e -posta: hsehid@gmail.com

ACT uygulamasında değerlerin ortaya konması terapi hedefinin belirlenmesi için gereklidir. Ali'nin değerlerini ararken kullanabileceğimiz bazı ipuçları dikkat çekmektedir. "Sporu bıraktım. En çok kafama takılanlardan biri de bu", "Çocuklarımın aktivitelerine gitmeyi azalttım ve onlarla olan ilişkim daha kötü, bu da ciddi bir mesele" ve "Kimseyi eve davet edecek, hatta davet edilsem dışarı çıkacak enerjim yok, içe kapandım ve yalnızlaşmıştım" ifadeleri inceleyelim. Bu ifadelerde daha önceden yaptığı, halen yapmadığı veya yapmamaktan dolayı üzüldüğü, 'kafaya takıldığı' aktiviteler mevcut. Burada Ali'nin bu alanlar önem atfettiğini söyleyebilir, değerleri bu alanlarda aranabilir. Ali, Sağlıklı olmak, iyi bir baba olmak, Sosyal ilişkileri kuvvetli birisi olmak gibi değerlere sahip olabilir. Kaçınma davranışlarının yerinde konulacak davranışların tespit edilen değerlerle ilişkili olması gereklidir.

Sonuç

ACT kronik ağrının yönetiminde kuvvetli kanıt desteği ile karşımıza çıkmaktadır. Klinikte kronik ağrının tedavisinde ağrı kesici ilaçlar, fizyoterapi uygulamaları gibi medikal müdahale yöntemlerinin yanında kullanılması tavsiye edilmektedir. ACT kronik ağrı vakalarında hastalara ağrı ile nasıl daha iyi başa çıkılabileceğini ve ağrı ile beraber anlamlı bir hayat nasıl sürdürülebileceğini öğretmeyi hedefler. ACT'nin klinikte daha yaygın kullanılması kronik ağrı tanısı almış kişilerin hayat kalitesinin ve işlevselliğinin artırılması için faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

1. McCracken LM, Yu L, Vowles KE. New generation psychological treatments in chronic pain. *The BMJ*. 2022;376: 1–16. doi:10.1136/bmj-2021-057212
2. van de Graaf DL, Trompetter HR, Smeets T, et al. Online Acceptance and Commitment Therapy (ACT) interventions for chronic pain: A systematic literature review. *Internet Interventions*. Elsevier B.V.; 2021;26(April): 100465. doi:10.1016/j.invent.2021.100465
3. Jaén I, Díaz-García A, Carmen Pastor M, et al. Emotion regulation and peripheral psychophysiological correlates in the management of induced pain: A systematic review. *PLoS ONE*. 2021;16(6 June): 1–19. doi:10.1371/journal.pone.0253509
4. Vowles KE, Pielech M, Edwards KA, et al. A comparative meta-analysis of unidisciplinary psychology and interdisciplinary treatment outcomes following acceptance and commitment therapy for adults with chronic pain. *The journal of pain*. Elsevier; 2020;21(5–6): 529–545.
5. Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press; 2011.
6. Yavuz F. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış Acceptance and Commitment Therapy (ACT): An Overview. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry*. 2015;8(2): 21–27.
7. Burhan HŞ, Şafak Y. Tutarlılık ve Psikolojik Esneklik Modellerinin Perseküsyon Hezayanları ile İlişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 2019;8(3): 179–189.
8. Yavuz F, Burhan HŞ. Kural-Güdümlü Davranış : Psikopatoloji ve Psikoterapilerde Temel Bir Süreç. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 2020;9(1): 57–66.
9. Yavuz F, Ulusoy S, Iskin M, et al. Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*. Taylor & Francis; 2016;26(4): 397–408.
10. Haugmark T, Hagen KB, Smedslund G, et al. Mindfulness- And acceptance-based interventions for patients with fibromyalgia - A systematic review and meta-analyses. *PLoS ONE*. 2019;14(9): 1–17. doi:10.1371/journal.pone.0221897
11. Galvez-Sánchez CM, Montoro CI, Moreno-Padilla M, et al. Effectiveness of acceptance and commitment therapy in central pain sensitization syndromes: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*. 2021;10(12): 1–22. doi:10.3390/jcm10122706
12. Gaudio BA, Herbert JD, Hayes SC. Is It the Symptom or the Relation to It? Investigating Potential Mediators of Change in Acceptance and Commitment Therapy for Psychosis. *Behavior Therapy*. 2010;41(4): 543–554. doi:10.1016/j.beth.2010.03.001
13. Levin ME, Hildebrandt MJ, Lillis J, et al. The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy*. Elsevier; 2012;43(4): 741–756.

14. Dahl J, Lundgren T. *Acceptance and commitment therapy in the treatment of chronic pain*. Upsala: University of Uppsala, Department of Psychology; 2015. 1–35 p.
15. Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, et al. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. 2006;44(1): 1–25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
16. Nalbant A, Yavuz KF. Dil Kozasından Çıkış : Bilişsel Ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 2019;8(1): 58–62.
17. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based interventions for chronic pain: A systematic review of the evidence. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2011;17(1): 83–93. doi:10.1089/acm.2009.0546
18. Karadere ME, Yavuz KF, Asafov EY, et al. Reliability and validity of a turkish version of the acceptance and action diabetes questionnaire. *Psychiatry Investigation*. 2019;16(6): 418–424. doi:10.30773/pi.2019.02.26.2
19. Ulusoy S. Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) penceresinden obezite'ye bakış. In: Kara H, Türkoğlu Dikmen S (eds.) *Çocukluktan Yetişkinliğe Yeme Bozuklukları ve Terapileri*. 2020. p. 251–270.
20. *Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain*. [Online] <https://div12.org/treatment/acceptance-and-commitment-therapy-for-chronic-pain/>
21. Vowles KE, Sorrell JT. *Life with Chronic Pain: An Acceptance-based Approach Therapist Guide and Patient Workbook*. 2007. 1–44 p.
22. McCracken L. *ACT for Chronic Pain*. Society of Clinical Psychology. 2015. 1–46 p.
23. Dahl J, Luciano C, Wilson K. *Acceptance and commitment therapy for chronic pain*. New Harbinger Publications; 2005.
24. Yavuz F, Bahadır Alptekin F. *Functional Analysis of Behavior and Its Clinical Application*. [Online] *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. 2017. 1 p. doi:10.5455/JCBPR.264400