

# BÖLÜM 9

## İntiharın Yönetiminde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları

Hüseyin Şehit BURHAN<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Literatürde intiharı önlemede Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) intihara meyilli hastalar için ampirik olarak desteklenen bir tedavi yaklaşımı olduğunu belirtmektedir. İntihar için en etkili tedavilerin BDT kökenli olduğu söylenebilir (1,2). Genel olarak, intiharı önlemek için kullanılan çeşitli Bilişsel Davranışçı Terapilerin ortak özelliği teorik model içermesi, protokole dayalı olması, hasta uyumuna vurgu yapması; beceri eğitimi sağlamasıdır (2). BDT terimi hem geleneksel BDT olarak başlı başına bir terapi ekolünü hem de Diyalektik Davranışçı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi çeşitli terapileri ekollerini içeren terapi ailesi ifade etmektedir (3).

Özellikle intihara odaklanan BDT uygulamalarının, intiharla ilişkili bilişleri ve intihar davranışını azalttığı gösterilmiştir (4,5). Klinik çalışmalardan elde edilen verilere göre ruhsal hastalıklara odaklanan BDT'nin intihara yönelik bilişleri ve davranışları azalttığını gösteren yeterli kanıt bulunmamaktadır. Bu yüzden intihar söz konusu olduğunda BDT uygulamaların doğrudan intihar davranışı ve ilişkili bilişleri hedef alması gerekmektedir (4,6).

<sup>1</sup> Uzm. Dr., Başakşehir Çam ve Sakura Şehir Hastanesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, hsehid@gmail.com

## SONUÇ

BDT uygulamaları intihar davranışının önlenmesinde kullanılan kanıta dayalı yöntemdir. Özellikle doğrudan intihara odaklanan BDT ve DDT gibi müdahalelerin klinik kullanımı intihar vakalarının yönetiminde öne çıkmaktadır. Önemli bir halk sağlığı problemi olan intiharın bireysel ve sosyal etkilerinin azaltılması için BDT'nin yaygın kullanımının fayda sağlayacağı söylenebilir.

## KAYNAKLAR

1. Bryan CJ. Cognitive behavioral therapy for suicide prevention (CBT-SP): Implications for meeting standard of care expectations with suicidal patients. *Behavioral sciences & the law*. Wiley Online Library; 2019;37(3): 247–258.
2. Bryan CJ, Rudd MD. *Brief cognitive-behavioral therapy for suicide prevention*. New York, NY: Guilford Publications; 2018. 294 p.
3. Tighe J, Nicholas J, Shand F, et al. Efficacy of acceptance and commitment therapy in reducing suicidal ideation and deliberate self-harm: systematic review. *JMIR mental health*. JMIR Publications Inc., Toronto, Canada; 2018;5(2): e10732.
4. Tarrier N, Taylor K, Gooding P. Cognitive-behavioral interventions to reduce suicide behavior: A systematic review and meta-analysis. *Behavior Modification*. 2008;32(1): 77–108. doi:10.1177/0145445507304728
5. Mewton L, Andrews G. Cognitive behavioral therapy for suicidal behaviors: Improving patient outcomes. *Psychology Research and Behavior Management*. 2016;9: 21–29. doi:10.2147/PRBM.S84589
6. Rudd MD, Bryan CJ, Wertemberger EG, et al. Brief cognitive-behavioral therapy effects on post-treatment suicide attempts in a military sample: Results of a randomized clinical trial with 2-year follow-up. *American Journal of Psychiatry*. 2015;172(5): 441–449. doi:10.1176/appi.ajp.2014.14070843
7. Brown GK, Ten Have T, Henriques GR, et al. Cognitive Therapy for the Prevention of Suicide Attempts. *Jama*. 2005;294(5): 563. doi:10.1001/jama.294.5.563
8. Gøtzsche PC, Gøtzsche PK. Cognitive behavioural therapy halves the risk of repeated suicide attempts: systematic review. *Journal of the Royal Society of Medicine*. 2017;110(10): 404–410. doi:10.1177/0141076817731904
9. Büscher R, Torok M, Terhorst Y, et al. Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Suicidal Ideation: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA network open*. 2020;3(4): e203933. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3933
10. Rudd MD, Perez-Munoz A. What are the common elements of treatments that work? In: Wasserman D (ed.) *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention: A global perspective*. Second Edi. Oxford: Oxford University Press Oxford, UK; 2021. p. 473–479.
11. Ducasse D, Jaussent I, Arpon-Brand V, et al. Acceptance and commitment therapy for the management of suicidal patients: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2018;87(4): 211–222. doi:10.1159/000488715
12. Brodsky BS, Stanley B, Gratch I. Dialectical behaviour therapy for suicidal individuals The international perspective. In: Wasserman D (ed.) *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention: A global perspective*. Second Edi. Oxford: Oxford University Press; 2021. p. 481–487.
13. Beck AT, Weissman A, Lester D, et al. The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1974;42(6): 861–865.
14. Chesin M, Stanley B. Cognitive and other therapies for suicidal individuals. In: Wasserman D (ed.) *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention: A global perspective*. Second Edi. Oxford: Oxford University Press; 2021. p. 489–496.