

Bilişsel Davranışçı Terapi: Giriş ve Genel Bakış

Çev: Uzm. Dr. Burcu Yıldırım Budak

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), özellikle olumsuz düşünceler olmak üzere, insanların düşünce ve inançlarının; duygu ve davranışlarıyla nasıl bağlantılı olduğunu anlamalarına yardımcı olan yapılandırılmış bir terapidir. Psikoterapötik yapının temeli yetişkin çalışmalarına dayanmaktadır.

Depresyonun Bilişsel Davranışçı Modelleri

BDT, depresyon semptomlarının gelişimini ve kişilerin bu semptomlarla deneyimlerini anlamaya dayanan bir terapi türüdür. Bilişsel davranışçı model, çocukken yaşanan olumsuz deneyimlerin, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz şemalar ile sonuçlandığı varsayımından yola çıkmaktadır. Olumsuz düşünme stilleri, erken çocukluk deneyimlerinden kaynaklanabilir (örneğin zayıf aile ilişkilerinin olması, eleştirilmek, okul başarısının devamlı düşük olması). Bu olumsuz deneyimler düşük benlik saygısına yol açabilir. Yas, yakın ilişkilerdeki ayrılıklar veya kayıplar gibi daha sonra gerçekleşen olaylar, depresyon başlangıcını tetikleyebilir. Olumsuz düşünceler ve düşünme hataları, duygudurumu etkiler. Gençler daha depresif olduğunda, olumsuz düşünceler daha sık akla gelir ve davranışı etkiler; böylece, depresyonu arttıran sürekli kötüye doğru giden bir seyir ortaya çıkar. Şekil 2.1, depresyonun bilişsel modelini göstermektedir.

Aaron Beck'in depresyona yönelik BDT modeli en iyi bilinen ve en yaygın kullanılan modeldir. Beck'in modeli ve depresyon teorisi, sistematik klinik gözlem ve deneysel testler ile zaman içerisinde geliştirilmiştir. Beck'in bilişsel teorisinin üç ana bileşeni vardır. Bunlardan birincisi olan şema, deneyim ve davranışı organize eden bilişsel yapılar olarak tanımlanır. Şemaların içeriği, inançlar ve kurallar ile gösterilir ve bunlar düşüncenin, duygulanımın ve davranışın