

3

Bilişsel Davranışçı Değerlendirme ve Formülasyon

Çev: Uzm. Dr. Tuğba Didem Kuşçu

Birçok genç depresif duygudurumları anlaşılmadan başka problemlerle kurumlara başvurmaktadır. Gençler yardım almak için sıklıkla ilk adımı atan olmazlar. İritabilite veya ilişkisel problemlerin yol açtığı davranış değişikliklerini fark eden ebeveynleri, bakım verenleri veya öğretmenleri onların adına yardım arayışına girebilir. Değerlendirmenin çeşitli amaçları olabilir. İlk görüşmede ana hedef genellikle gence en iyi nasıl yardımcı olunabileceğini saptamaktır. Bu öncelikle mevcut sorunların teşhisini ve müdahale seçeneklerini ele almayı içerir. Gencin depresif belirtilerinin ilk kez farkına varılmış olabilir. Bilişsel davranışçı problem formülasyonu geliştirmek ve değişim için hedefler ve dayanaklar oluşturmak için daha ileri bir değerlendirme yapılabilir. Aynı görüşmecinin tüm aşamalarda yer alması, katılım süreci için yararlı olabilir.

Değerlendirmenin Esasları

Değerlendirme ve müdahale bir dereceye kadar paralel süreçlerdir. Danışan-terapist ilişkisinin ve işbirlikçi yaklaşımın geliştirilmesi ilk temasta başlar. Günlük uygulamada terapist veya çalışma arkadaşları, genci ve ebeveynlerinin konsültasyona neden olan sorunlara yaklaşımını şekillendirmeye başlar. Görüşmede hazır bulunan kişi, soruların odağı ve görüşmecinin aldığı cevaplara tepkisi gibi hususlar, aile üyelerinin beklentilerini ve tutumlarını etkileyebilir. Görüşme sürecinin; problemin sorumluluğu, değişim potansiyeli ve zorlukların doğası veya ciddiyetini anlama gibi açılardan gencin ve ebeveynlerin bakış açılarındaki değişiklikleri en başından itibaren etkilemesi muhtemeldir.

Müdahale değerlendirmeyle başlar ve değerlendirme tedavi boyunca devam eder. Bu, temel problem alanlarının sürece paralel olarak dinamik bir şekilde değerlendirilmesini, değişimi takip etmeyi veya yeni bir problemin tanımlanması