

4

Terapiye Başlama

Çev: Uzm. Dr. Gözde Özden Bilim

Önceki bölümler depresyonun doğasını, bilişsel davranışçı terapinin (BDT) teorik temelini ve birden fazla kaynaktan alınan kapsamlı bilgiler üzerine ayrıntılı bir değerlendirme yapılmasının önemini ortaya koymuştur. Değerlendirmeyi, depresyon hakkında psikoeğitim ve BDT formülasyonunun oluşturulması takip etmektedir.

Şekil 4.1’de BDT programına genel bir bakış sunulmaktadır. Herhangi bir BDT programının ilk fazı değerlendirmenin devamı olacaktır. “BDT’ye başlama” (1-2 seans); orta “tedavi fazı” bir dizi bilişsel, davranışçı ve sosyal problem çözüme tekniğinden yararlanabilir; ve “sonlandırma” fazı (1-4 seans) terapiyi bitirir. Sonlandırmanın parçası olarak, ek akut tedaviye veya takip ve sürdürüm tedavisine ihtiyaç olup olmadığı değerlendirilmesi gerekecektir. Tedavinin üç fazı sırayla ele alınacaktır. Bu bölüm ilk fazı ele almaktadır. Materyaller ve çalışma tablolarında terapist yönlendirme tabloları bulunmaktadır.

Gençleri terapiye dahil etmek

BDT’de terapist ve danışan, belirli sorunları çözmek için deneysel yöntemler kullanarak işbirliği yapar. Terapötik ilişkinin özü “işbirlikçi deneycilik” (“collaborative empiricism”) olarak tanımlanmıştır. Terapist güçlendirir, yönlendirir ve kolaylaştırır. Bu ilişki şekli, ebeveynler ve öğretmenler gibi otorite figürleriyle ilişkilerinde zorluklar yaşayan gençler için caziptir.

Depresyondaki kişiler genellikle denetim eksikliği hissederler. İlk görüşmeden itibaren terapist samimi, tarafsız ve ilgili bir yaklaşımı benimser ve genci terapinin merkezine yerleştirir. Olanakları en iyi şekilde kullanarak olumlu etkileşimi arttırmayı hedefler.