

5

Terapinin İlk Aşamaları

Çev: Uzm. Dr. Esra Atasoy Subaşı

Bilişsel davranışçı terapinin (BDT) erken aşamalarında, kişi duygularını tanımlar, bu duyguları yaşadığı durum ve olaylarla ilişkilendirir, depresif davranışları fark eder ve aktive olmaya başlar. Bir sonraki adım deneyimledikleri duygularla ilişkili düşünceleri tanımdır. Aktiviteleri planlama ve kendini izleme duygularına yöntemlerindedir. Bu yöntemler ek olarak terapinin erken dönemlerindeki uyku problemlerini yönetmede de yardımcı olmaktadır.

BDT'nin ilk aşamalarında aşağıdaki görevlere odaklanılır:

- Duygusal farkındalık
- Aktivite planlama
- Uyku problemlerini yönetme
- Kendini izleme

Duygusal farkındalık

Bazı yazarlar tarafından duygusal eğitim olarak adlandırılan duygusal farkındalık, duyguları tanımlamak için kullanılan kelimeleri belirlemeyi de içerir. Gençler duygularını tanımak, isimlendirmek, farklı duyguları ayırt etmek, duygu ve düşünceleri ayırt etmek ve duygularla olaylar arasındaki bağlantıları kurabilmek için yardıma ihtiyaç duyabilirler. Terapist danışanı ile etkili iletişim kurmak için ortak kelime dağarcığını kullanacaklarından emin olmalıdır. Bu oturum depresif duygulanımın keşfedilmesi için ve danışanı ilerleyen dönemlerde terapide tutmak için uygun bir başlangıç sağlar. Oturumda ayrıca duygu ve düşünceler arasındaki farklılıklar ortaya konur, ileri dönemler için gencin bilişsel bir yaklaşıma cevap verme kapasitesi değerlendirilir. Danışan kendi duygularını