

Bilişsel Teknikler

Çev: Uzm. Dr. E. Başak Usta Gündüz

Duygusal farkındalık ve kendini izleme hakkında yapılan seanslar ile duygu ve düşünceler arasındaki farkın belirlenmesi üzerinde çalışılmış ve düşünce izleme gösterilmiştir. Olumsuz otomatik düşünceler depresif duygudurum ile ilişkilendirilmiştir. Bundan sonra yapılacak olan seanslar da bu çalışmalar üzerine inşa edilecek olup terapi programının ana bilişsel unsurlarını oluşturmaktadır. Daha önce de vurgulandığı gibi, bazı gençlerle tüm seanslar bilişsel davranışçı tekniklerle çalışarak geçirilirken, yaşı daha küçük olan ve yeterli bilişsel olgunluğa sahip olmayan gençler ile çalışırken sosyal beceriler ve problem çözme becerileri kazandıran seanslar planlamak daha uygun olabilir.

Düşünceler ve düşünme hakkında çalışmak

Bilişsel davranışçı terapinin bu aşamasına birkaç seans ayırmak gerekebilir ve aşağıdaki kavramlar üzerine odaklanarak çalışılacaktır:

- Otomatik düşüncelerin belirlenmesi ve kaydedilmesi
- Otomatik düşüncelerin yakalanmasında yaşanan sorunlar
- İnançların ve bilişsel çarpıtmaların tanımlanması
- İnançları ve düşünceleri belirlemede yaşanan sorunlar
- Bilişsel yeniden yapılandırma
- Olumsuz otomatik düşüncelerin (OOD) ve inançların değerlendirilmesi
- Olumsuz otomatik düşünceler (OOD), işlevsiz inançlar ve bilişsel çarpıtmalar ile baş etme stratejileri

Bilişsel teoriye göre depresyon açıklanırken, düşüncelerin depresif duyguduruma ve davranışsal semptomlara yol açan temel sebep olduğu belirtilmiştir. Olumsuz otomatik düşünceler ve temel inançların üzerine giderek çeldirici