

Genel Bilişsel Davranışçı Teknikler

Çev: Dr. Öğr Üyesi Günay Budagova

Bu bölüm, iletişim ve kişilerarası beceriler ve problem çözme de dâhil olmak üzere depresif gençler arasında yaygın olan problemler için kullanılabilir bazı yararlı bilişsel davranışçı terapi tekniklerine odaklanmıştır. Depresif belirtiler, genellikle arkadaşlardan kopma (uzaklaşma) gibi sosyal ilişkilerde zorluklara yol açabilir. Problem çözme becerileri, bu veya başka sorunların tanımlanmasına ve ele alınmasına yardımcı olabilir. Sosyal beceriler ve sosyal ilişkilerdeki iyileşmeler, ruh halinin daha da iyileşmesine yardımcı olabilir. Bu tekniklerin geliştirilmesi birkaç seans alabilir.

İletişimi ve kişilerarası becerileri geliştirme

Ergenlerde depresif belirtilerin, akran, ebeveyn ve öğretmenlerle olan ilişkilerin bozulmasına neden olduğu bilinmektedir. Sosyal beceri eğitiminin amacı, gençlerin sosyal etkileşimlerini ve sosyal yeterliliklerini geliştirmektir. Sosyal beceriler, uygun göz teması gibi çok küçük becerilerden, bir etkinliğe katılabilme veya bir öğretmenden yardım alma gibi daha karmaşık becerilere kadar çeşitli seviyelerde ele alınabilir. Başkalarının niyetlerini yanlış algılamak veya zor bir durumla nasıl başa çıkılacağını planlamak diğer sosyal bilişsel zorluklara örnek olarak gösterilebilir. Sosyal beceri sorunları olan çocuklara yönelik hedeflenen müdahalelerin etkinliğini araştıran ve karışık sonuçlar gösteren kapsamlı bir araştırma literatürü bulunmaktadır (Donovan ve Spence, 2005). Sosyal beceri eğitiminin daha kapsamlı ayrıntılarını arayan okuyucular Spence (1995) terapi kılavuzuna başvurabilir.

Lewinsohn'un depresyon modelinde, sosyal beceri yetersizlikleri, sosyal destek eksikliğine yol açan bir faktör olarak görülmektedir. Depresif ergenlerde sosyal beceri eğitimini terapötik bir müdahale olarak kullanan çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Ayrıca depresif bozukluğu olan ergenlerde zayıf akran ilişkilerinin olumsuz sonuçlara yol açtığı gösterilmiştir.