

## Terapiyi Sonlandırma

*Çev: Dr. Öğr. Üyesi Günay Budagova*

Tedavinin başlangıcında değerlendirme yapılır ve süreç gözden geçirilir. Yaklaşık seans sayısı genellikle önceden belirlenir ve öngörülür. İlk değerlendirmede rutin olarak kullanılan duygudurum derecelendirme ölçekleri ve anketleri, gencin, ebeveyn veya bakım verenlerin raporlarına ek olarak gidişatını ve süreçteki değişimini de göstermiş olacaktır. İdeal olan; genç ve terapist kazanılmış ve sürdürülebilir ortak hedeflere ulaştığında ve ebeveynler ile hemfikir olduğunda tedavinin sonlandırılmasıdır. Okuldaki ilerlemelerle ilgili öğretmenin destekleyici kanıtları yararlı olabilir. Gerçek dünyada ise terapiyi sonlandırma süreci genellikle daha karmaşıktır.

### Terapiyi sonlandırma için önceden planlama

Tüm tedavi hedeflerine tam olarak ulaşılmassa bile, sonlandırmayı planlamak önemlidir. Son seanslar her zaman olumlu olmalıdır. Öngörülen toplam seans sayısını tartışmak, planlamak ve düzenli olarak gözden geçirmek buna yardımcı olur. Tedavinin kısa tutulması konusunda açık ve şeffaf olduğunda, genç terapinin sınırlı bir zaman dilimi olduğunun her zaman farkında olacaktır. Terapist, tedavinin sonlandırılmasının terapötik ilişkinin kaybı veya başarısız olmanın bir yansıması olarak algılanmasını önlemek ister. Bunlar depresif düşünmenin ortak temalarıdır.

Terapi, seans sıklığının azalmasıyla kademeli olarak sona ermelidir. Tedaviyi sonlandırma konusundaki şüpheler ve endişeler tartışılmalı ve bir plan yapılmalıdır. Burada bilişsel teknikler yardımcı olabilir. Gence daha kaç seansa ihtiyaç duyduğunu açıkça sormak, tedaviyi sonlandırma hakkındaki duygularını değerlendirmenin yanı sıra ilerleme kaydettiğini görüp görmediğini kontrol etmeye de yardımcı olabilir.