

# Depresyon

Son yıllarda, çocukluk çağı depresyonuyla ilgili araştırmalarda bir artış olmuştur ve artık depresyonun gençleri okul, akran ilişkileri ve sosyal ilişkiler gibi hayatlarının birçok alanında ciddi şekilde etkilediği ve sıklıkla yetişkinliğe kadar devam ettiği kabul edilmektedir.

*Depresyon: Çocuklar ve Gençlerle Bilişsel Davranışçı Terapi*, gençlerde depresyonu tanımak ve tedavi etmek için erişilebilir bir rehber sağlar. Araştırma denemeleri için geliştirilmiş başarılı bir el kitabına dayanan bu kitap, bu yaş grubu ile çalışmak için bilişsel davranışçı modele genel bir bakışın yanı sıra terapiye nasıl başlanacağına dair pratik fikirler sunmaktadır.

Bu kitap aşağıdaki konuları içermektedir:

- Gençleri tedaviye angaje etmek
- Terapi için hedefler belirlemek
- Bilişsel davranışçı değerlendirme ve formülasyon
- Terapistin karşılaşılabileceği sorunlar için çözümler
- Ebeveynleri ve kurumları terapiyi desteklemeye teşvik etmek

Bu kitap, uygulayıcıyı gençlerle çalışmaya hazırlamak için vaka örnekleri ve pratik ipuçları içerir. Bilgilerin okunabilir ve pratik bir tarzda sunulması, bu kitabı çocuk ve ergen ruh sağlığı hizmetlerinde çalışan profesyoneller ve eğitimciler için ideal kılar. Aynı zamanda, çocuklara ve gençlere yönelik toplum hizmetlerinde çalışan kişiler için de faydalı bir rehber olacaktır.

## **Online kaynaklar:**

Bu kitabın ek bölümü ücretsiz olarak basılıp kullanılabilir ölçekleri içermektedir. Daha fazla bilgi için lütfen <http://www.routledge-mental-health.com/cbt-with-children> web adresini ziyaret edin.

**Chrissie Verduyn**, Manchester ve Salford CAMHS'de Klinik Psikoloji ve Ortak Klinik Direktörüdür.

**Julia Rogers**, Bolton CAMHS'de Vaka Yöneticisidir.

**Alison Wood**, Chester Pine Lodge Gençlik Merkezinde Çocuk ve Ergen Psikiyatri danışmanıdır.

# Çocuklar, Gençler ve Ailelerle BDT Serisi

## Editörü: Paul Stallard

**“Profesör Paul Stallard tarafından düzenlenen ve uluslararası uzmanlardan oluşan bir ekip tarafından yazılan Çocuklar, Ergenler ve Aileler ile BDT serisi, genç bireylerde yaygın görülen ruhsal sorunlara yönelik kanıt dayalı tedavi rehberlerine duyulan ihtiyacı karşılamak amacıyla düzenlenmiştir. Bu güvenilir ve pratik kitaplar, çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışan tüm profesyonellerin ilgisini çekecektir.” -Alan Carr, Klinik Psikoloji Profesörü, Dublin Üniversitesi, İrlanda.**

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımı, günümüzde hem Birleşik Krallık Ulusal Sağlık Sistemi'nde hem de özel kliniklerde profesyonellerce yaygın olarak uygulanmaktadır.

Çocuklar, Gençler ve Ailelerle BDT serisi, çeşitli yaygın olarak görülen çocukluk ve gençlik dönemine ait sorunlar ve aile sorunları ile uğraşırken BDT'yi kullanmak için kapsamlı ve pratik rehberlik sağlar. Çocuklar ve ergenler için terapi ve danışmanlığa olan talep hızla artmaktadır ve erken müdahale, gittikçe daha etkili ve gerekli görülmektedir. Bu seride, kendi alanlarında deneyimli uzmanlar bu müdahaleler hakkında ayrıntılı öneriler vermektedir.

Bu dizideki her kitap belirli bir soruna odaklanır ve profesyonellere ilk değerlendirmeden tekniklere, ortak sorunlara ve gelecekte oluşabilecek sorunlara yönelik öneriler de dahil olmak üzere geniş bir aralıkta rehberlik eder. Özellikle terapistlere yönelik yazılmış bu kitaplarda her başlık; anahtar noktaların özetlerini, klinik olgu örneklerini, çocuk ve gençlerde kullanılacak ölçekleri içermektedir.

*Bu serideki kitaplar:*

*Anksiyete-* Paul Stallard

*Obsesif Kompulsif Bozukluk-* Polly Waite ve Tim Williams

*Depresyon-* Chrissie Verduyn, Julia Rogers ve Alison Wood

*Yeme Bozuklukları-* Simon G. Gowers ve Lynne Green

*Travma Sonrası Stres Bozukluğu-* Patrick Smith, Sean Perrin ve William Yule

---

# Depresyon

## Çocuk ve Gençlerde Bilişsel Davranışçı Terapi

Editörler:

Chrissie Verduyn, Julia Rogers ve Alison Wood

Çeviri Editörleri:

Ferda Volkan Gönüllü

Çağla Fırat

© Copyright 2021

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**  
978-625-7275-80-4

**Orijinal ISBN**  
978-0-415-39977-7 (hbk)  
978-0-415-39978-4 (pbk)

**Kitap Adı**  
Depresyon  
Çocuk ve Gençlerde Bilişsel  
Davranışçı Terapi

**Orijinal Kitap Adı**  
Depression  
Cognitive Behaviour Therapy  
with Children and Young People

**Çeviri Editörleri**  
Ferda Volkan Gönüllü  
ORCID iD: 0000-0001-5991-9714

**Editörleri**  
Chrissie Verduyn  
Julia Rogers and Alison Wood

Çağla Fırat  
ORCID iD: 0000-0002-5826-6085

**Yayıncı Sertifika No**  
47518

**Yayın Koordinatörü**  
Yasin Dilmen

**Baskı ve Cilt**  
Vadi Matbaacılık

**Sayfa Tasarımı**  
Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Bisac Code**  
PSY049000

**GENEL DAĞITIM**  
**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

*Halk Sokak 5 / A  
Yenişehir / Ankara  
Tel: 0312 431 16 33  
siparis@akademisyen.com*

**www.akademisyen.com**

# Teşekkürler

Depresyon gençler arasında sık görülen bir ruh sağlığı problemidir ve sıklığı gençler arasında giderek artmaktadır. Depresyon sıklığı okul öncesi dönemde %1, okul döneminde yaklaşık %2, ergenlik döneminde ise %5 olarak bildirilmektedir. Akademik başarıda düşme, örgün eğitimden uzak kalma, akran ilişkilerinde yaşanan zorluklar nedeni ile gençlerin işlevselliğinde belirgin değişimlere neden olabilmektedir. Son yıllarda erken müdahalenin önemi üzerine yapılmış pek çok araştırma mevcuttur. Depresyonda etkinliği kanıtlanmış, sık kullanılan tedavi yöntemlerinden biri de bilişsel davranışçı terapidir. Bu nedenle alanında oldukça etkin bir kaynak olan *Depresyon: Çocuklar ve Gençlerle Bilişsel Davranışçı Terapi* kitabının Türkçe'ye kazandırılmasının tarafımızca önemli olduğu saptanmıştır.

Tüm bu süreçte özveri ve titizlik ile çalışan alanında yetkin çalışma ekibi arkadaşlarımıza, mesleki deneyimini bizimle paylaşan ve destekleyen Prof. Dr. Nursu Çakın Memik'e ve yayınlanmasına aracı olan Akademisyen Yayıncılık'a, bizden desteğini ve sabrını esirgemeyen ailelerimize teşekkür ederiz.

*Uzm. Dr. Ferda Volkan Gönüllü*

*Uzm. Psk. Çağla Fırat*

*Ekim 2020*



# İÇİNDEKİLER

<b>1. Gençlerde Depresyon</b>	1
<i>Çev: Uzm. Dr. Eray Fadiloğlu</i>	
<b>2. Bilişsel Davranışçı Terapi: Giriş ve Genel Bakış</b>	13
<i>Çev: Uzm. Dr. Burcu Yıldırım Budak</i>	
<b>3. Bilişsel Davranışçı Değerlendirme ve Formülasyon</b>	27
<i>Çev: Uzm. Dr. Tuğba Didem Kuşçu</i>	
<b>4. Terapiye Başlama</b>	49
<i>Çev: Uzm. Dr. Gözde Özden Bilim</i>	
<b>5. Terapinin İlk Aşamaları</b>	65
<i>Çev: Uzm. Dr. Esra Atasoy Subaşı</i>	
<b>6. Bilişsel Teknikler</b>	81
<i>Çev: Uzm. Dr. E. Başak Usta Gündüz</i>	
<b>7. Genel Bilişsel Davranışçı Teknikler</b>	111
<i>Çev: Dr. Öğr. Üyesi Günay Budagova</i>	
<b>8. Terapiyi Sonlandırma</b>	122
<i>Çev: Dr. Öğr. Üyesi Günay Budagova</i>	
<b>9. Geniş Sistem ile Çalışma</b>	126
<i>Çev: Arş. Gör. Melek Fatma Nur Tarakçiođlu</i>	
<b>10. Özel Konular: Zorbalık, Kayıp, Travma, İntihar Eğilimi</b>	135
<i>Çev: Uzm. Dr. Fatma Yıldırım</i>	
<b>11. Sık Rastlanan Sorunlar</b>	153
<i>Çev: Uzm. Dr. Fatma Yıldırım</i>	
<i>Materyaller ve Çalışma Sayfaları</i>	157
<i>Kaynaklar</i>	194
<i>Dizin</i>	204





# ÇEVİRİ YAZARLARI

## Uzm. Dr. Ferda Volkan

*Suadiye Mah. Bağdat Cad. Hüsnfer Apt.  
No:420/1 Kadıköy/İstanbul  
ORCID iD: 0000-0001-5991-9714*

## Uzm. Psk. Çağla Fırat

*Güzel Günler Klinik  
ORCID iD: 0000-0002-5826-6085*

## Uzm. Dr. Eray Fadiloğlu

*Sağlık Bilimleri Üniversitesi Van Eğitim  
ve Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen  
Psikiyatri Polikliniği  
ORCID iD: 0000-0002-0671-7905*

## Uzm. Dr. Burcu Yıldırım Budak

*Konya Dr. Ali Kemal Belviranlı Kadın  
Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi  
ORCID iD: 0000-0002-2506-0718*

## Uzm. Dr. Tuğba Didem Kuşçu

*Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim  
ve Araştırma Hastanesi, Çocuk ve Ergen  
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü  
ORCID iD: 0000-0001-5230-5605*

## Uzm. Dr. Gözde Özden Bilim

*Karaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi  
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve  
Hastalıkları Bölümü  
ORCID iD: 0000-0003-2043-5581*

## Uzm. Dr. Esra Atasoy Subaşı

*İstanbul Haseki Eğitim ve Araştırma  
Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve  
Hastalıkları Bölümü  
ORCID iD: 0000-0003-3528-0850*

## Uzm. Dr. E. Başak Usta Gündüz

*İstanbul Göztepe Prof Dr Süleyman Yalçın  
Şehir Hastanesi Çocuk Psikiyatri Kliniği  
ORCID iD: 0000-0002-3883-1964*

## Dr. Öğr Üyesi Günay Budagova

*Biruni Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatri  
Bölümü  
ORCID iD: 0000-0001-8851-7239*

## Arş. Gör. Melek Fatma Nur Tarakçıoğlu

*Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi  
Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji AD.  
ORCID iD: 0000-0001-9265-4834*

## Uzm. Dr. Fatma Yıldırım

*Alaaddin Keykubat Üniversitesi Eğitim  
ve Araştırma Hastanesi Çocuk Psikiyatri  
Polikliniği  
ORCID iD: 0000-0001-7674-0759*