

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİLER

109.

BÖLÜM

Mahmut Cem TARAKÇIOĞLU¹

GİRİŞ

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), olayların kendisinden çok olayları nasıl yorumladığımızı belirleyen bilişsel süreçlere odaklanan ve günümüzde etkinliği birçok çalışmada gösterilmiş olan bir psikoterapi türüdür (1,2).

BDT, davranış ve öğrenme kuramlarından geliştirilmiş olmasından ve tedavide deneyler yaparak öğrenme kavramına yaptığı önemli vurgulardan dolayı diğer psikoterapi kuramlarından farklılaşmaktadır (2). BDT’de önerilen bilişsel modelde temel olarak işlevsel olmayan-çarpıtılmış düşüncelerin kişinin duygu ve davranışlarını etkilediği ve bu düşüncelerin gerçekçi olarak yeniden düzenlenmesinin duygu ve davranışlarda iyileşmeye yol açtığı ileri sürülmektedir (3).

BDT, yıllar içinde hızlıca gelişerek farklı psikiyatrik bozukluklar için temel tedavi yöntemi olarak kabul edilmeye başlanmış ve bu nedenle bazı ülkelerde (örn. Amerika Birleşik Devletleri) psikiyatri asistan eğitim programının zorunlu ögesi olarak yerini almıştır (2).

Bu bölümde BDT; kavram, teknik ve uygulamaları, çocuklarda ve ergenlere özgü uygulamaları da içeren güncel yazın bilgileri ışığında gözden geçirilecektir.

GELİŞİMİ VE TARİHÇE

Hem bilişsel hem davranışsal modellerin birleşiminden oluşan BDT’nin kökleri tarihsel olarak davranışçı teorilere dayanmaktadır (2-5). 1930’lu

yıllarda klasik koşullanma ile ilgili özellikle Pavlov ve Watson tarafından yapılan deneylerle başlayan davranışçı kuramın gelişim süreci, edimsel koşullanma (Skinner’ın yaptığı deneyler) ile daha da genişlemiş ve diğer önemli davranış kuramı araştırmacılarının da katkılarıyla işlevsel olmayan davranışların öğrenme yoluyla gelişebileceği ve öğrenme süreçlerinin bu davranışları değiştirmede kullanılabileceği gösterilmiştir (5). İlerleyen yıllarda yapılmış olan koşullanma yoluyla edinilen tepkilerin farklı yanıtlar ile azaltılabileceği ile ilgili çalışmalar, (Wolpe ve Eysenck tarafından yapılmış olan) günümüzde kullanılan sistematik duyarızlaştırma girişimlerinin de temellerini oluşturmuştur (5). Bandura tarafından tanımlanan sosyal öğrenme kuramında başkalarını model alma ve gözlemleme yoluyla da öğrenme gerçekleşebileceğinin gösterilmesi model alma, rol oyunu gibi BDT tekniklerinin geliştirilmesine yol açmıştır (4).

1960’lı yıllardan itibaren davranış terapileri-ne bilişsel teorilerin eklenmesi ile BDT kavramı oluşmaya başlamıştır (4-7). Beck, olumsuz erken yaşam olaylarının deneyimlenmesi sonucunda kişinin kendi, dış dünya ve geleceği hakkında işlevsel olmayan düşüncelerine (İOD) neden olan şemaların oluşabileceğini ve bu şemaların öğrenme deneyimlerini hatırlatan olaylar ile aktifleştğinde olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkabileceğini öne sürmüştür (5-7). Rasyonel emosyonel terapi (RET) de bilişsel terapi ile yakın zamanlarda ortaya konmuştur (5,8). Bilişsel terapiye benzer şekilde duyguların olaylarla değil kişinin kendi,

¹ Uzman Doktor, SBÜ İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Psikiyatrisi Kliniği, mtarakcioglu@hotmail.com ORCID iD: 0000-0002-0159-1864

lendirme aşamasında davranış analizi yapılarak kaçma, kaçınma ve güvenlik davranışlarının alıştırtma çalışmalarına başlamadan önce yeniden gözden geçirilmesi faydalı olacaktır. Çalışmalara başlamadan önce alıştırtma süreci ile ilgili hem çocuğa hem aileye psikoeğitim verilerek olası hedefler, sonuçlar ve riskler ile ilgili bilgilendirme yapılmalıdır (1,11). Yüzleştirme yerine alıştırtma ifadesinin seçilmesi baş etme becerisine yaptığı olumlu atıftan dolayı daha uygun olacaktır. Alıştırtma çalışmalarının öncelikle terapistin seans içinde model olarak yaptığı çalışmaların ardından, çocuğun yapacağı şekilde planlanması tedavi iş birliğini artıracaktır.

Tepki önleme ise alıştırtma çalışmaları sonucunda artan sıkıntıyı gidermek için yapılan davranışların yapılmaması veya geciktirilmesinin sağlanması ile sağlanmaktadır (25).

Ödev Verilmesi

Seanslar arası köprü görevi görmesinden dolayı ödevler BDT'nin önemli parçalarından biri olup, ödev öncesi hedeflerin, ödev ile neyin test edildiğinin ve ödevin yapılabilirliğine olan inancın seans içinde değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Ödev kararlaştırıldığı şekilde yapılmadığında ödev için gösterilen çabanın terapist ve ebeveynler tarafından takdir edilmesi ve ödev ile ilgili zorlukların, geri bildirimlerin hastadan alınması önem taşımaktadır (4).

SONUÇ

Çocuklarda ve ergenlerde BDT uygulamaları ile kanıtlar günümüzde giderek artmakta ve oyun dönemi çocuklarını da kapsayacak şekilde hızla ilerlemektedir. BDT'deki temel amacın terapi sürecinde öğrenilen bilgi ve becerilerin kalıcı hâle getirilmesi ve sonuç olarak hastalık öncesi işlevselliğe dönülmesi olduğu düşünüldüğünde, BDT'nin ruhsal bozuklukların kalıcı olarak sağaltımında çok önemli bir yeri olduğu görülmektedir.

Birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de çocuk ve ergen psikiyatrisi asistan eğitiminde BDT bileşenlerine daha çok ağırlık verilmesinin sağlanması, çocukların ve ergenlerin kanıta dayalı, iyi klinik uygulamalar kapsamında tedavi hizmeti alabilmesi için önemli faydalar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

1. Stallard P. Anksiyete Çocuk ve Gençlerde Bilişsel Davranışçı Terapi. (Gümüş YY, Görmez V, çev. editörler). Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2019.
2. Boettcher Minjarez M, Montague RA, Fox EA, Piacentini J. Cognitive And Behavioral Therapies. İçinde: Martin A, Bloch MH, Volkmar FR, editörler. Lewis's Child And Adolescent Psychiatry A Comprehensive Textbook. 5th baskı China: Wolters Kluwer; 2018. s. 2123–206.
3. Beck JS. Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi. (Balkaya F, Yılmaz B, çev. editörler). Ankara: Türk Psikologlar Derneği; 2001.
4. Kendall PC, Peterman JS, Cummings CM. Cognitive-behavioral therapy, behavioral therapy, and related treatments in children. İçinde: Thapar A, Pine DS, Leckman JF, Scott S, Snowling MJ, Taylor E, editörler. Rutter's Child and Adolescent Psychiatry: Sixth Edition. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd; 2015. s. 496–509.
5. Szigethy E, Weisz JR, Findling RL, editörler. Çocuk Ve Ergenler İçin Bilişsel -Davranışçı Terapi. (Karaçetin, G, çev. editör). Ankara: EMA Tıp Kitabevi; 2019.
6. Beck AT. Thinking and Depression: I. Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions. Arch Gen Psychiatry. 1963;9(4):324–33.
7. Beck AT. Thinking and Depression: II. Theory and Therapy. Arch Gen Psychiatry. 1964;10(6):561–71.
8. Ellis A. Rational psychotherapy. J Gen Psychol. 1958;59(1):35–49.
9. Reinecke MA, Dattilio FM, Freeman A, editörler. Çocuklar Ve Ergenlerle Bilişsel Terapi. (Altındal YS, çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık; 2015.
10. Meichenbaum DH, Goodman J. Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self-control. J Abnorm Psychol. Nisan 1971;77(2):115–26.
11. Özel Özcan Ö, Bozkurt F. Bilişsel Davranışçı Terapi. İçinde: Pekcanlar Akay A, Ercan ES, editörler. Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları. 2nd baskı Ankara: Türkiye Çocuk Ve Genç Psikiyatrisi Derneği; 2016. s. 641–55.
12. Semerci B, Tarakçıoğlu MC. Oyun Döneminde Anksiyete Bozuklukları. İçinde: İşeri E, Güney E, Taş Torun Y, editörler. Oyun Dönemi Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları. Ankara: Türkiye Çocuk Ve Genç Psikiyatrisi Derneği; 2018. s. 427–45.
13. Özcan Ö, Aktı Kavuran N. Oyun Döneminde Bilişsel Davranışçı Terapiye Kuramsal Bakış. İçinde: İşeri E, Güney E, Taş Torun Y, editörler. Oyun Dönemi Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları. Ankara: Türkiye Çocuk Ve Genç Psikiyatrisi Derneği; 2018. s. 591–616.
14. Podell JL, Mychailyszyn M, Edmunds J, Puleo CM, Kendall PC. The Coping Cat Program for Anxious Youth: The FEAR Plan Comes to Life. Cogn Behav Pract. Mayıs 2010;17(2):132–41.
15. Barrett PM, Farrell LJ, Ollendick TH, Dadds M. Long-term outcomes of an Australian universal prevention trial of anxiety and depression symptoms in children and youth: An evaluation of the friends program. J Clin Child Adolesc Psychol. 2006;35(3):403–11.

16. Lyneham, H. J., Abbott, M. J., Wignall, A. & Rapee RM. The Cool Kids Program - Children's Workbook. MUA-RU. Sydney: Macquarie University; 2003.
17. Kapçı EG, Uslu Rİ, Sukhodolsky D, Atalan-Ergin D, Çokamay G. Bilişsel-Davranışçı Terapi Kaygı Programının İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Sınanması. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Derg. 2012;1:121-6.
18. Sorias O, Bildik T, Tekinsav Sütçü S, editörler. Korku Avcısı Çalışma Kitabı. 2nd baskı. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi; 2012.
19. Spence SH, Holmes JM, March S, Lipp O V. The feasibility and outcome of clinic plus internet delivery of cognitive-behavior therapy for childhood anxiety. J Consult Clin Psychol. Haziran 2006;74(3):614-21.
20. March S, Spence SH, Donovan CL. The efficacy of an internet-based cognitive-behavioral therapy intervention for child anxiety disorders. J Pediatr Psychol. 2009;34(5):474-87.
21. Spence SH, Donovan CL, March S, Gamble A, Anderson RE, Prosser S, vd. A randomized controlled trial of online versus clinic-based CBT for adolescent anxiety. J Consult Clin Psychol. 2011;79(5):629-42.
22. Donovan CL, March S. Online CBT for preschool anxiety disorders: A randomised control trial. Behav Res Ther. 2014;58:24-35.
23. Khanna M. A primer on internet interventions for child anxiety. Behav Ther. 2014;37(5):122-5.
24. Connolly S, Suarez L, Victor A. Anxiety Disorders. İçinde: Dulcan M, editör. Dulcan's Textbook of Child and Adolescent Psychiatry, Second Edition. Varlington: American Psychiatric Publishing; 2016. s. 305-45.
25. Türkçapar MH. Bilişsel Terapi, Temel İlkeler Ve Uygulama. Ankara: HYB Basım Yayın; 2007.