



12. BÖLÜM

Baş Ağrısı Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi

Sevde TEKNECİ¹

GİRİŞ

Dünyada ve ülkemizde baş ağrısı, nüfusun büyük kısmını etkilemesi, işgücü kaybına neden olması ve hayati tehlikeye sebep olabilecek hastalıkların belirtisi olması nedeniyle dikkat edilmesi gereken bir konudur (1).

Gelişmiş ülkelerde yetişkinlerin %10 ila %29'unun kronik ağrıya sahip olduğu tahmin edilmektedir. Anksiyete, depresif semptomlar, uyku bozuklukları, madde kullanım bozukluğu ve intihar düşüncesi ile yüksek beraberlik içindedir ve bu durum ilaç kötü kullanımını ve aşırı doz nedeniyle ölüm riskini beraberinde getirir (2).

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Bilişsel davranışçı terapi(BDT), bireylerin uyumsuz duygular, davranışlar ve bilişler ile ilgili sorunlarını hedefe yönelik, sistematik bir prosedürle çözmelerine yardımcı olmayı amaçlayan, ampirik olarak desteklenen bir psikoterapötik tedavidir (6).

BDT, kronik ağrısı olan bireyler için birinci basamak psikososyal tedavi haline geldi. Geniş bir kronik ağrı sendromları yelpazesinde ağrıyı ve ağrıyla ilgili sorunları iyileştirmedeki etkinliğin çok sayıda randomize kontrollü çalışmalarla

¹ Araş. Gör. Dr., Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji AD., sevdetekneci@gmail.com

Gevşeme Eğitimi

Gevşeme eğitimi, genellikle biyolojik geribildirim eğitimi bağlamında ve ayrıca diğer tedavi rejimlerinin (örneğin bilişsel davranışçı terapi) bir bileşeni olarak kullanılan yardımcı bir yöntemdir. Gevşeme eğitimi, zihin ve beden içindeki gerilim durumlarının tanımlanmasına odaklanır, ardından diyafragmatik nefes alma (derin nefes alma), ilerleyici kas gevşemesi veya gerilimi azaltmak ve ilişkili fiziksel ağrı algısını değiştirmek için görselleştirme gibi sistematik yöntemlerin uygulanmasına odaklanır. Gevşeme eğitimi, bireyleri duygusal ve fizyolojik stresler arasındaki ilişki konusunda eğitmeye odaklanır ve bireylere fiziksel durumları (örneğin kas gerginliği) ve psikolojik durumları (örneğin stres) değiştirmek için sistematik öz kontrol yöntemlerini öğretmekle güçlendirmeyi amaçlar (6).

Nefes Eğitimi

Abdominal solunum, diafram yardımı ile yapılan derin ve yavaş bir solunum şeklidir. Sıklıkla ilerleyici kas gevşemesi egzersizleri öncesinde uygulanır. Dakikada genel olarak 10 defa uygulanabilir ve nefes verme nefes almadan daha uzun olmalıdır. Hastalar nefes verirken “rahatla” sözcüğünü tekrarlar ve abdominal solunumu düzenli ve sürekli olarak tekrarlayarak otomatikleşinceye dek sürdürürlü (1).

SONUÇ

BDT, çok çeşitli ağrı sorunları olan bireyler için “altın standart” psikolojik tedavidir. BDT’nin ağrıyı, sıkıntıyı, ağrının aktivitelere müdahalesini ve sakatlığı azaltmadaki etkinliği, sistematik incelemeler ve meta-analizlerde belirlenmiştir. Ağrı sonuçlarında ortalama etki boyutları küçük ila orta düzeyde olsa da, BDT kronik ağrı kesici ilaçlar, ameliyatlar ve girişimsel prosedürlerle ilişkili risklerden yoksundur (3).

KAYNAKLAR

1. AKKOCA, Yasemin, Şehnaz YILDIRIM, and Levent Ertuğrul İNAN. “Migren ve Gerilim Tipi Baş Ağrısında Bilişsel-Davranışçı Tedavinin Kullanımı.” *JCBPR* 1 (2015): 10-17.
2. Pardos-Gascón EM, Narambuena L, Leal-Costa C, van-der Hofstadt-Román CJ. Differential efficacy between cognitive-behavioral therapy and mindfulness-based therapies for chronic pain: Systematic review. *Int J Clin Health Psychol*. 2021 Jan-Apr;21(1):100197. doi: 10.1016/j.ijchp.2020.08.001. Epub 2020 Oct 23. PMID: 33363580; PMCID: PMC7753033.
3. Ehde DM, Dillworth TM, Turner JA. Cognitive-behavioral therapy for individuals with chronic pain: efficacy, innovations, and directions for research. *Am Psychol*. 2014 Feb-Mar;69(2):153-66. doi: 10.1037/a0035747. PMID: 24547801.
4. BABAOĞLU, Gülçin, Levent Ertuğrul İNAN, and Kadir ÖZDEL. “Bilişsel Davranışçı Terapinin Kronik Ağrı Tedavisindeki Yeri.” (2017).

5. Faedda N, Natalucci G, Baglioni V, Giannotti F, Cerutti R, Guidetti V. Behavioral therapies in headache: focus on mindfulness and cognitive behavioral therapy in children and adolescents. *Expert Rev Neurother.* 2019 Dec;19(12):1219-1228. doi: 10.1080/14737175.2019.1654859. Epub 2019 Aug 17. PMID: 31422703.
6. 9. Kerns RD, Sellinger J, Goodin BR. Psychological treatment of chronic pain. *Annu Rev Clin Psychol.* 2011;7:411-34. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-090310-120430. PMID: 21128783.
7. Kroon Van Diest AM, Powers SW. Cognitive Behavioral Therapy for Pediatric Headache and Migraine: Why to Prescribe and What New Research Is Critical for Advancing Integrated Biobehavioral Care. *Headache.* 2019 Feb;59(2):289-297. doi: 10.1111/head.13438. Epub 2018 Nov 16. PMID: 30444269; PMCID: PMC6351174.
8. Salman İB, Sertel Berk HÖ. Kronik gerilim tipi baş ağrısında kognitif davranışçı terapi: Olgu sunumu [Cognitive behavioral therapy for tension-type headache: a case report]. *Agri.* 2017 Oct;29(4):177-184. Turkish. doi: 10.5505/agri.2017.35582. PMID: 29171649.