

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ



Hiç durup da “Neden hep en kötüsünü düşünüyorum?”, “Neden aynı hatayı tekrar tekrar yapıyorum?” ya da “Bu düşünceler neden beni bu kadar yoruyor?” diye sordunuz mu kendinize? Zihnimiz, çoğu zaman görünmez iplerle bizi geçmişin acılarına ya da geleceğin kaygılarına bağlar. Peki ya bu ipleri fark etmek ve çözmek mümkünse? İşte tam da bu noktada, Bilişsel Davranışçı Terapi devreye giriyor. Bu sayımızda, düşüncelerimizin duygularımızı ve davranışlarımızı nasıl şekillendirdiğini; bazen bir kaygıya, bazen bir bağımlılığa, bazen de bir kaçışa nasıl dönüştüğünü birlikte inceleyeceğiz.

BDT NEDİR?

Bilişsel Davranışçı Terapi, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarını inceleyerek psikolojik sorunları anlamalarına ve çözmelerine yardımcı olan bir psikoterapi yöntemidir. İnsan zihninin nasıl çalıştığını anlamaya yönelik bilimsel temellere dayanan bu terapi, bireyin olumsuz düşünce kalıplarını tanımasını ve değiştirmesini hedefler.

BDT'nin temel ilkeleri şunlardır:

•Biliş ve Duygu İlişkisi

İnsanların düşünme biçimleri nasıl hissettiklerini önemli ölçüde etkiler. İnsanların olaylara yükledikleri anlamlar farklılaştığı için aynı durum karşısında farklı tepkiler verebilirler.

•Davranışsal Değişim

Bilişsel süreçler, bireyin davranışlarını da etkiler. Kendini sürekli başarısız olarak değerlendiriyorsa zamanla bu düşüncesine yönelik davranışlar sergileyecektir. BDT, bireyin bu tarz olumsuz düşüncelerini fark ederek bu düşüncelerin doğruluğunu sorgulamasına ve daha yapıcı davranışlar geliştirmesine yardımcı olur.

•Öz-Düzenleme ve Bilişsel Farkındalık

Bireyler, bilişsel çarpıtmalarının farkına vardıklarında duygu ve davranışlarını daha iyi yönetebilirler. BDT, danışanların olumsuz düşüncelerini belirleyip, sorgulamalarına ve daha gerçekçi bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olmayı hedefler

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.

Türkçapar, M. H. (2007). Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama. HYB Yayıncılık.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford Press.

Leahy, R. L. (2003). Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide. Guilford Press.

BDT'NİN ÇALIŞMA MEKANİZMASI: DÜŞÜNCE-DUYGU-DAVRANIŞ DÖNGÜSÜ

Bilişsel Davranışçı Terapi, bireyin düşüncelerinin ve duygularının davranışları üzerindeki etkisini inceleyerek psikolojik sıkıntıları anlamaya ve çözmeye yönelik yapılandırılmış bir terapi yöntemidir. Düşünce-duygu-davranış döngüsü, BDT'nin temelini oluşturan en önemli kavramlardan biridir. Bu kavrama göre, bireyin bir olay karşısında verdiği tepkiler rastgele ortaya çıkmaz; zihninde otomatik olarak gelişen düşünceler, duygularını şekillendirir ve bu duygular, davranışlarını yönlendirir. Eğer bu düşünceler gerçekçi ve işlevsel değilse, olumsuz duygular ve problemler davranışlar ortaya çıkabilir.

“

Tarihsel Gelişim

BDT'nin kökenleri, 20. yüzyılın ortalarında Aaron T. Beck ve Albert Ellis'in çalışmalarıyla şekillenmiştir. Beck, depresyon üzerine yaptığı araştırmalarda, depresif bireylerin dünyayı, kendilerini ve geleceği olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirdiklerini fark etmiştir. Bu gözlemler, BDT'nin temelini oluşturan bilişsel üçlü kavramının doğmasına yol açmıştır.

Albert Ellis ise Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi ile bireylerin mantık dışı düşüncelere sahip olduklarını ve bu düşüncelerin duygusal sıkıntılara yol açtığını ileri sürmüştür. Bu iki önemli kuramsal yaklaşım, BDT'nin temel yapı taşlarını oluşturmuş ve psikoterapi alanında devrim niteliğinde bir değişim yaratmıştır.

”



BDT'NİN TEMEL UNSURLARI

BDT, bireylerin gerçek olmayan ya da aşırı olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeleri ve sağlıklı davranışlar geliştirmeleri için çeşitli teknikler kullanır. Bu teknikler bilimsel araştırmalarla desteklenmiş ve psikoterapide etkinliği kanıtlanmıştır.

1. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma, bireyin olumsuz veya işlevsiz düşüncelerini tanımlaması ve daha gerçekçi alternatiflerle değiştirmesi sürecidir. Birey, otomatik düşüncelerini sorgulamayı öğrenir. Düşüncelerinin doğruluğunu test etmek için farkındalığını arttırır. Gerçekçi ve daha sağlıklı düşünme biçimleri geliştirir.

2. Davranışsal Müdahaleler

BDT yalnızca bireyin düşüncelerini değiştirmeye odaklanmaz, aynı zamanda davranış değişikliğini teşvik eder. Bireyin kaçındığı durumlarla başa çıkmasını sağlamak için davranışsal deneyler yapılır. Sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek için günlük rutinler oluşturulur ve problemleri davranışların yerine daha işlevsel stratejiler geliştirilir.

3. Maruz Bırakma Teknikleri

Özellikle fobiler, travma sonrası stres bozukluğu ve anksiyete bozukluklarında kullanılan bu teknik, bireyin korktuğu durumlarla aşamalı olarak yüzleşmesini sağlar. Bireyin kaçındığı ve kötü hissettiği durumlar belirlenir. Önce düşük kaygı hissettiren bir durumla başlanır, ardından kaygı tetikleyicisinin seviyesi artırılır ve bireyin korkularıyla yüzleştirilerek kaçınma davranışlarını bırakması sağlanır.

4. Gevşeme ve Farkındalık Teknikleri

BDT, stres yönetimi ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için nefes egzersizleri, kas gevşetme teknikleri uygulamalarını da içerir. Derin nefes alma egzersizleri ile kaygı seviyeleri düşürülür. Kas gevşetme teknikleri, vücutta biriken stresi azaltmaya yardımcı olur.

BDT'NİN KULLANIM ALANLARI VE ETKİNLİĞİ



1. Anksiyete Bozuklukları

Anksiyete bozuklukları, bireyin gelecekte olabilecek olaylar hakkında aşırı endişelenmesi, sürekli bir korku hali içinde olması ve bedensel belirtiler yaşaması durumudur. BDT, anksiyete bozukluklarını yönetmek için şu yöntemleri kullanır:

- **Bilişsel yapılandırma:** Bireyin kaygıya neden olan düşüncelerini sorgulamasına ve daha gerçekçi bakış açısıyla bakmasını sağlar
- **Maruz bırakma terapisi:** Korkulan ve yüzleştirilmesi mümkün olan durumlarda kontrollü bir şekilde aşamalı olarak maruz bırakarak kaygıyı azaltır.

2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

TSSB, travmatik bir olay yaşayan bireyin daha sonra bu olayla ilgili anıların tekrar tekrar zihnine gelmesi, yoğun kaygı hissetmesi ve kaçınma davranışları sergilemesi durumudur. BDT'nin TSSB üzerindeki etkili teknikleri şunlardır:

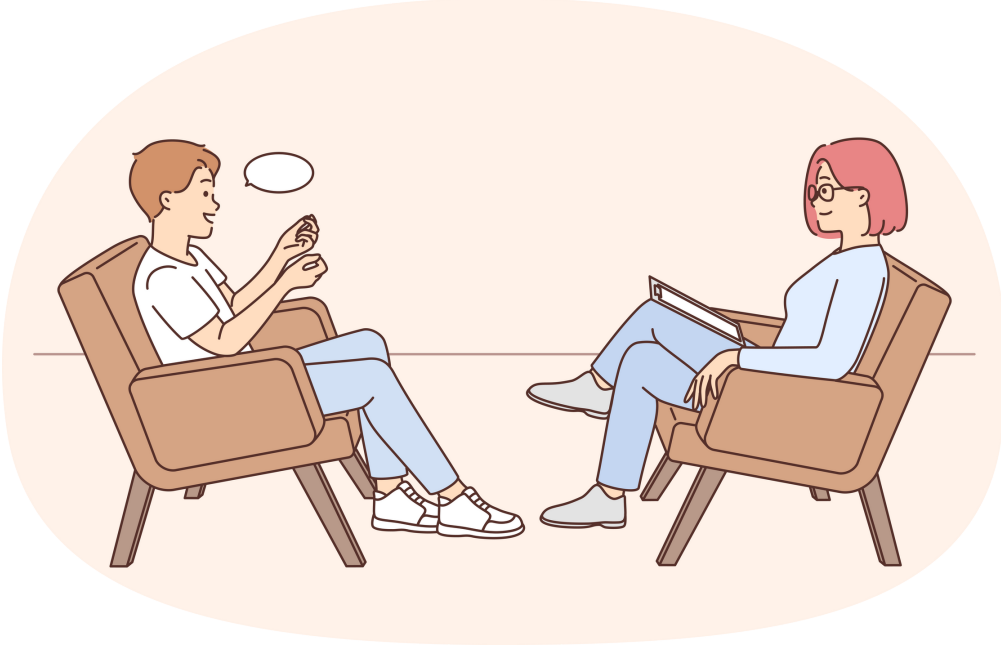
- **Maruz bırakma terapisi:** Travmatik olayın güvenli bir ortamda hatırlanarak işlenmesine yardımcı olur.
- **Bilişsel yapılandırma:** Travmayla ilgili yanlış inançların düzeltilmesini sağlar



3. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB)

OKB, bireyin tekrarlayan takıntılı düşünceler (obsesyonlar) ve bu düşünceleri hafifletmek için yaptığı zorlayıcı davranışlar (kompulsiyonlar) bütünüdür. BDT, OKB tedavisinde şu teknikleri kullanır:

- Maruz bırakma ve tepki önleme : Bireyin obsesif düşüncelerle yüzleşmesini sağlarken, kompulsif davranışları yapmasını engeller.



4. Bağımlılıklar

Bağımlılıklar, bireyin madde kullanımı veya belirli bir davranışa karşı kontrolünü kaybetmesi ile ortaya çıkar. BDT, bağımlılıkla mücadelede şu yöntemleri kullanır:

- Tetikleyicilerin belirlenmesi: Madde veya bağımlılık yaratan davranışları güdüleyen durumlar ve düşünceler incelenir.
- Davranış değişikliği: Sağlık durumu göz önünde bulundurularak başa çıkma stratejileri geliştirilerek bağımlılığa yönelten alışkanlıklar değiştirilmeye çalışılır.
- Dürtü kontrolü eğitimi: Bireyin bağımlılıkla ilgili dürtülerini nasıl yöneteceğini öğrenmesini sağlar.

Abramowitz, J. S. (2006). The psychological treatment of obsessive-compulsive disorder. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(7), 407–416.

Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2005). *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. Guilford Press.

Carroll, K. M., & Onken, L. S. (2005). Behavioral therapies for drug abuse. *American Journal of Psychiatry*, 162(8), 1452–1460.