



BDPD
Bilişsel Davranışçı
Psikoterapiler Derneği

2 Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Kongresi

2-4 Ekim 2020, Online Kongre

**POSTER
PRESENTATIONS**

***POSTER
BİLDİRİLER***

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) Travmatik Deneyime Bağlı Belirtilerin Tedavisindeki Etkililiği Üzerine Sistemantik Bir Derleme

Sümevra Gülay, Burcu Uysal

İbn Haldun Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul

Amaç: Çalışmanın amacı, travmatik deneyime bağlı belirtilerin tedavisinde Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) etkililiğini değerlendiren araştırmaların sistemantik bir incelemesini yapmaktır. Yöntem: Araştırmalar, JSTOR, PsycARTICLES, ScienceDirect, PubMed, Web Of Science ve İdealonline veri tabanlarından elektronik tarama yoluyla elde edilmiştir. Tarama yapılırken geniş bir sonuç repertuarı elde etmek için "Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy)" ve "travma (trauma)" anahtar kelimeleri Türkçe ve İngilizce olarak kullanılmıştır. Ocak 2008 - Haziran 2020 tarihleri arasında, Türkçe veya İngilizce yayınlanan, örnekleme travmatik deneyim öyküsü olan yetişkinlerden oluşan ve tam metnine ulaşılabılır makaleler çalışmaya dahil edilmiştir. Bulgular: Ulaşılan 1583 makaleden çalışma kriterleri bağlamında yapılan elemeler sonucunda 19 makale incelemeye alınmıştır. Pozitif Ebeveynlik Programı ile birlikte kullanılan ACT müdahalesi içeren bir makale çalışmadan hariç tutulmuştur. 18 araştırmadan 5'i randomize kontrollü çalışma, 7'si ön test-son test çalışması ve 6'sı vaka çalışması olarak tasarlanmıştır. Araştırmaların hepsinde özellikle travmatik deneyime bağlı depresyon, kaygı, TSSB belirtileri, duygusal/yaşantısal kaçınmanın azalmasında ve psikolojik esneklik, yaşam kalitesi ve işlevselliğin artmasında ACT'in etkili olduğu görülmüştür. 2 araştırmada ACT'in kontrol grubu ile anlamlı bir farklılığı bulunmazken, 3 araştırmada daha etkili olduğu görülmüştür. Sonuç: Kontrol grubu bekleme listesi olduğunda ACT'in anlamlı düzeyde daha etkili olduğu, Şimdi Odaklı Terapi veya Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) olduğunda ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Ancak rutin tedavi 'danışan odaklı yaklaşım bağlamında BDT içerikli tedavi' olduğunda, ACT ile birlikte rutin tedavinin yalnızca rutin tedavi uygulanan kontrol grubundan daha etkili olduğu görülmüştür. ACT'in travmatik deneyime bağlı belirtilerin tedavisindeki etkililiğini incelemek için diğer psikoterapötik tedavi yöntemlerinin uygulandığı kontrol grupları ile yapılmış daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: ACT, Kabul ve Kararlılık Terapisi, travma, sistemantik derleme

Kişilik Bozuklukları ve Suç İlişkisi

Damla Tufan

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

İnsanların kişilik özelliklerini belirlemeye yönelik çalışmalar, araştırmacıların uzun yıllardır ilgilendiği önemli konular arasındadır. Birey davranışlarının nedenlerinin belirlenmesinde kişilik özelliklerinin sınıflandırılması bir yol gösterici olarak alanyazında tartışılmaktadır. İnsan davranışlarını incelemede önemli bir ilgi alanı da toplum kurallarından sapma davranışı olarak nitelenen suç davranışının nedenlerini araştırmaktır. Bu alanda kişilik bozuklukları ve suç davranışı ilişkisi cezai sorumluluk ve suçlu profili oluşturma çalışmalarının odak noktasında bulunmaktadır. Mevcut çalışmada alanyazın taraması yapılarak kişilik bozuklukları ve suç davranışı ilişkisinin araştırılması ayrıca suç davranışının klinik değerlendirilmesinde kişilik bozuklukları kümelerine dair yapılan analizlerin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Sonuç olarak çalışmalarda suç davranışıyla antisosyal kişilik bozukluğunun ilişkilendirildiği görülse de; suça giden davranış örüntülerinde kişilik bozukluğu kümelerine dair bir sınıflama yapmanın zor olduğu görülmektedir. Bu sorunun çözümünde ise, klinik değerlendirmenin önemi ortaya çıkmaktadır. Suç davranışının kişilik örüntüleri açısından analizi koruyucu toplum ruh sağlığı çalışmalarına katacağı destek açısından araştırmaya değerlidir. Çalışmada son olarak kişilik bozukluklarının tedavisinde uygun terapi yaklaşımlarının neler olduğuna odaklanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kişilik bozuklukları, suç, antisosyal kişilik bozukluğu

No way! No Choice! And Maybe?! A new Formula and Matrix for Determining Willingness to Take Action

Constance Salhany, Jennifer Feretic

Cognitive Therapy of Staten Island

During COVID-19 pandemic, many reported fearful apprehension and confusion in willingness to take action in situations. We were intrigued that some took action despite extreme risks, stating that they had "No choice." Others responses were "No way" while most were conflicted. We developed a formula integrating personal meaning and risk to explore degree of willingness in a streamlined way. Color coded matrices simplified the process, and aided with visual clarity for patients. We present the formula, matrices, preliminary data, and example from a session.

Objectives: To develop and test a formula for calculated risks and personal importance in determining willingness for action.

To create an attractive color-coded graphic for collaborative use.

To conduct a pilot study exploring preliminary effectiveness.

Methods: We used the existing literature on Cognitive Behavior Therapy (Beck, 2011, Salkovskis, 1996; Frankl, 1984) to Hayes Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl, & Wilson, K. G., 1999) to develop a formula to explore degree of willingness based on risk assessment and personal meaning. Color coded matrixes were used by trained CBT therapists. We then conducted a pilot study and evaluated the utility of the model using patient feedback.

Findings: Of the 25 participants recruited in the pilot, 96% found the techniques were helpful and aiding in their understanding. 92% said that it helped with direction or action plan. 100% said that examining personal meaning was important for them. 100% said the graphics aided in understanding. 96% said they were able to see more clearly the elements of emotional reasoning in anxiety.

Conclusions: Results from this pilot study provided evidence that the model is effective in assessing degrees of willingness through collaborative exploration with trained CBT therapists. Future directions include formulation of a treatment manual to integrate other CBT techniques and examples of Socratic questions to aide in guided discovery.

Anahtar Kelimeler: willingness, values, calculated risk

Bir Vaka Bağlamında Panik Bozukluğun BDT Teknikleri ile Tedavisi

Berfin Zelal Kabak, Meryem Karaaziz

*Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Araştırma Asistanı
Yakın Doğu Üniversitesi Araştırma Görevlisi*

Bir olgu bağlamında, DSM-5 tanı kriterlerine göre panik bozukluk belirtileri gösteren, 26 yaşında bir erkek danışanda, Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımıyla 12 seanslık tedavi süreci anlatılmıştır. Danışanda oluşan panik atak semptomlarıyla başa çıkmak için yaptığı ve kendini dış etkenlere karşı aldığı güvenlik sağlayıcı tedbirler ve kaçınma davranışları bilişsel davranışçı terapiyle ortadan kaldırılmış, bedensel duyuları hakkındaki yanlış yorumlamaları ise bilişsel yaklaşımla değiştirilmiştir. Danışanın diğer şikayeti olan, atakların tekrar geleceği korkusu yaşayarak evden çıkmak istememesi ve bu anlamda maruz bırakma kapsamında ev ödevleri planlanmıştır. Yapılan bu tedavi sonucunda; başına gelmesinden korktuğu felaketlerin gerçekleşmediğini deneyimlemesi sağlanmıştır. Bu makale de bir olgu bağlamında Panik bozuklukla ilgili nedenleri toplumda görülme sıklığı incelenmiş bilişsel yeniden yapılandırma, psiko-eğitim, maruz bırakma, nefes ve gevşeme egzersizleri, atak geldiği zaman aslında o düşüncelerinin gerçek olmadığını, kendini huzurlu ve mutlu hissettiği bir anını hatırlaması ve bu ataklarla baş edebilme öğretimini içeren bu tedavi yaklaşımının detayları ve sonuçları ilgili literatür taraması sonucunda, hastalığın eş tanı ve ayırıcı tanıları incelenmiş ve tedavi için terapi yaklaşımlarından bahsedilmiştir

Anahtar Kelimeler: panik bozukluk, tedavi, BDT, BDT teknikleri

Gebelikte Panik Bozukluğun BDT ile Tedavisi: Bir Olgu Sunumu

Bilge Çetin İlhan

Konya Eğitim Araştırma Hastanesi Yazır Psikiyatri Kliniği

Giriş: Panik bozukluğu (PB), kronik, tekrarlayan bir seyir izleyebilen yaygın bir psikiyatrik hastalıktır. Yaşam boyu yaygınlığının %0.4-%3.5 arasında olup, kadınlarda panik nöbetlerinin nüks olasılığı erkeklerden daha yüksektir. Gebelikte panik semptomlarının tekrarlama riskinin arttığı bir dönem olup olmadığı konusu tartışmalı olup bazı yazarlar, gebeliğin panik bozukluğun seyrinde koruyucu bir etki sağlayabileceğini öne sürmüş ve kadınların çoğunun gebelik sırasında panik semptomlarında iyileşme olduğunu bildirmişlerdir. Bu bulguların yanında, bazı yazarlar da gebelik sırasında önceden var olan PB'nin üzerine hastaların çoğunun üç trimesterin tamamında panik nöbet yaşamaya devam ettiğini ve anti-panik ilaçlara ihtiyaç duyduğunu göstermişlerdir.

PB'nin sosyal ve mesleki işlevselliği etkilemesi ile birlikte gebelikte tedavi edilmeyen anksiyetenin gelişmekte olan fetüsü olumsuz etkileyebileceğine dair kanıtlar da vardır. Ortalama gebeliği 32 hafta olan 100 gebe kadından oluşan bir çalışmada, sürekli kaygının uterin arter direnci ile ilişkili olduğu, ayrıca yüksek maternal kortizolünfetal beynin gelişimi üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabileceği öne sürülmüştür.

Olgu: H hanım, 32 yaşında, evli, muhasebeci, çalışıyor. Psikiyatri polikliniğine anksiyete belirtileri ve uykusuzluk nedeni ile başvuran hasta, ergenlikten buyana dönem dönem anksiyete bozukluğu nedeni ile tedavi görmüş. Son beş yıldır ilaç tedavisi ile gerileyen panik nöbetleri oluyormuş. İlaçları en son 1 sene önce bırakmış ve iki aydır tekrar panik nöbetler başlamış. Hastaya SSRI tedavisi başlandı ve takipte klinik belirtilerde gerileme oldu. Tedavinin 3. ayında remisyonda olan hasta gebe olduğunu öğrendi ve ilaçları kesti. Gebeliği boyunca ilaç kullanmak istemediğini beyan etti. Hasta ilaçsız takibe alındı. Gebeliğin 8. haftasından itibaren panik nöbetleri tekrarladı. Bunun üzerine hastaya sıklığı haftada 1 gün olacak şekilde bilişsel-davranışçı terapi (BDT) uygulandı. Tedaviye başlanmasından sonra panik nöbetler azalarak sona erdi. Terapi 28. haftaya kadar düzenli devam etti.

Sonuç: PB için BDT'nin akut panik semptomlarını kontrol etme ve nüksü önleme açısından etkili olduğu gösterilmiştir. İlaç tedavisi ile birleştirilebilir veya tek başına kullanılabilir ve panik semptomlarını farmakoterapi nedenli riskler olmadan tedavi ettiği için hamilelikte BDT oldukça avantajlıdır. BDT ile tedavi, hem BDT konusunda eğitim almış klinisyenlerin mevcudiyetini hem de hastalar açısından motivasyon ve işbirliğini gerektirir. Hamilelik sırasında panik bozukluğunu tedavi etmek için BDT başarılı bir şekilde uyarlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, BDT (bilişsel-davranışçı terapi), panik bozukluk

BDT'de Metafor Kullanımının Avantaj ve Dezavantajları

Kasım Sezgin

Dicle Üniversitesi, Diyarbakır

Bilişsel Davranışçı Terapi hastanın/danışanın yaşadığı olay, durum, davranış ve duyguları sistematik bir şekilde ele alarak çözümlenmesine ve doğru bir bakış açısı yakalamasına yardım eden bir terapi yöntemidir. Metafor da bu yardımı yaparken hastaya/danışana yönelik terapistin kullandığı önemli bir tekniktir. Bu çalışmada terapide metafor tekniğinin kullanılmasının terapist ve hastaya/danışana sağladığı faydalar ve bazı durumlarda ortaya çıkardığı zorluklar ilgili literatür çerçevesinde ele alınacaktır. Yapılan çalışmalara göre metaforlar; psikoterapide hastanın/danışanın kendini daha rahat bir şekilde açmasını sağlamakta, yeni ve farklı fikirlere açık olmasına yol açmakta, direnç ile çalışma da etkin rol oynamakta, karmaşık durumları basitleştirerek anlamasına yardım etmekte, yüzleştirmeyi kolaylaştırmakta önemli bir işlev gördüğü ifade edilmektedir. Bunlarla birlikte bazı durumlarda; bilişsel yetersizlik durumunda hastanın/danışanın kullanılan metaforla gerçek yaşam arasında bağ kuramamaktan kaynaklı iletişim problemi yaşayabilmektedir ya da kültürel farklılıklar göz önünde bulunmadan kullanılan metaforlar yanlış anlaşılmalara ortaya çıkarabilmektedir. Bunlara göre metafor, BDT'de terapistin birçok düğümü çözmek için kullanabileceği etkin bir araçtır. Bununla birlikte terapistin bu aracı iletişim kazaları ve anlam karmaşalarına yol açmamak adına doğru ve titiz bir şekilde kullanması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: BDT, metafor, psikoterapi