

KLİNİK UYGULAMADA BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ -1-

Prof. Dr. Mehmet Ak
Prof. Dr. İsmet Kırpınar
Prof. Dr. Murad Atmaca
Öğr. Gör. Dr. Arzu Erkan Yüce
Prof. Dr. Özkan Güler
Prof. Dr. Şahin Kesici
Doç. Dr. Neslihan Akkişi Kumsar



KLİNİK UYGULAMADA BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ -1-

*Prof. Dr. Mehmet Ak - Prof. Dr. İsmet Kırpınar - Prof. Dr. Murad Atmaca - Öğr. Gör. Dr. Arzu Erkan Yüce
Prof. Dr. Özkan Güler - Prof. Dr. Şahin Kesici - Doç. Dr. Neslihan Akkişi Kumsar*

Yayın No. : 3534
Psikoloji/PDR No.: 262
ISBN : 978-625-439-649-6
E-ISBN : 978-625-439-650-2
Basım Sayısı : 2. Basım, Eylül 2021

© Copyright 2021, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340

Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Yayın Grubu, 1984 yılından itibaren ulusal ve 2011 yılından itibaren ise uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte ve yayınladığı kitaplar, ulusal ve uluslararası düzeydeki yükseköğretim kurumları kataloglarında yer almaktadır.

Genel Yayın Yönetmeni : Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Yayın Koordinatörü : Gülfem Dursun -gulferm@nobelyayin.com-

Redaksiyon : Naim Dilek -naim@nobelyayin.com-
Sayfa Tasarım : Samet Tekin -samet@nobelyayin.com-
Görsel Tasarım Uzmanı: Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım : Lale Yalçın -lale@nobelyayin.com-
Baskı Sorumlusu: Yavuz Şahin -yavuz@nobelyayin.com-
Baskı ve Cilt : Atalay Matbaacılık / Sertifika No.: 15689-
Büyük Sanayi 1 Cad. Elif Sok. No.:7/236-237 İskitler / ANKARA

Kütüphane Bilgi Kartı

Ak, Mehmet., Kırpınar, Murad., Erkan Yüce, Arzu., Güler, Özkan., Kesici, Şahin., Akkişi Kumsar, Neslihan.
Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi -1- / Mehmet Ak - İsmet Kırpınar - Murad Atmaca - Arzu Erkan Yüce
Özkan Güler - Şahin Kesici - Neslihan Akkişi Kumsar
2. Basım. VIII + 232 s. 16x23,5 cm. Kaynakça var, dizin yok.
ISBN: 978-625-439-649-6
E-ISBN: 978-625-439-650-2
1. Bilişsel ve Davranışçı Terapi 2. Depresyon 3. Anksiyete

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı mh. 2465 sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat Şaşmaz-ANKARA - siparis@nobelyayin.com-

Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65

E-Satış: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com / www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa Basım Dağıtım, Arasta, Arkadaş Kitabevi, D&R Mağazaları, Dost Dağıtım, Ekip Dağıtım, Kıda Dağıtım, Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri

ÖN SÖZ

Psikiyatrik bozukluklar yanında diğer tıbbi hastalık ve sosyal sorunlarda da en faydalı terapi yöntemi olduğu gösterilmiş olan Bilişsel Davranışçı Terapi'ye (BDT) ilgi her geçen gün artmaktadır. Ruh sağlığı çalışanlarının BDT'ye yönelik artan okuma ve öğrenme çabası, bu alanda yazılan kitap sayısının artması ihtiyacını doğurmuştur. Bu kitap, Anadolu Psikoterapi Derneğinde Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi veren eğitmenler tarafından, bu alanda eğitim alan, uygulama yapan ve eğitim verenlere yönelik bir kaynak kitap olması hedeflenerek yazılmıştır. Kitapta yer alan her bölüm, o konuda deneyimli eğitmen tarafından kaleme alınmış, ardından diğer bir eğitmenle bölümler değiştirilerek tarafsızca değerlendirilip katkı sağlanmıştır. Ülkemizde temel BDT ile ilgili gerek J. Beck'in gerek Hakan Türkçapar'ın kaynak kitapları zaten var olduğundan bu bölüm kısa tutulmuş ve temel psikiyatrik bozukluklara özgün müdahalelere ağırlıklı yer verilmiştir. Her bölümde ele alınan bozukluğa özgün bilişsel davranışçı kavramsallaştırma ve müdahaleler vaka örneği ile ele alınmıştır. Yazarlar, alanda uzun süredir çalıştıkları ve yaklaşık 10 yıldır bu alanda eğitimler verdikleri için teorik bilgiler tecrübelerle harmanlanarak sunulmuştur.

BDT'de temel kavramlar kısmı, Prof. Dr. Mehmet Ak tarafından ele alınmıştır. Her ne kadar Şema terapi ayrı bir ekol olarak yoluna devam etmekteyse de önemi dikkate alınarak Prof. Dr. Şahin Kesici, Şema kavramını ele almıştır. En sık görülen ruhsal bozukluklardan Depresyon, Doç. Dr. Neslihan Akkişi Kumsar; Yaygın Anksiyete, Prof. Dr. Özkan Güler; Panik Bozukluğu, Prof. Dr. İsmet Kırpınar; Obsesif Kompulsif Bozukluk, Prof. Dr. Murad Atmaca; Sosyal Anksiyete ve Fobiler, Öğr. Gör. Arzu Erkan Yüce tarafından kaleme alınmıştır.

Ruh sağlığı çalışanlarının BDT öğrenme ve uygulama sürecinde yararlanabileceklerini düşündüğümüz eserin oluşmasında katkısı olan başta kendilerinden çok şey öğrendiğimiz danışanlarımıza, bizleri yetiştiren hocalarımıza ve her daim sabırla destekçimiz olan ailelerimize teşekkürlerimizi sunuyoruz.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iii
-------------	-----

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE TEMEL KAVRAMLAR

Düşünce ve Psikoterapi.....	1
Bilişsel Davranışçı Terapide Kognisyonlar.....	3
Otomatik Düşünce.....	3
İnançlar.....	11
Temel İnançlar.....	11
Ara İnançlar ve Kurallar.....	12
Bilişsel Çarpıtmalar.....	12
Kavramlaştırma-Formülasyon.....	15
1. Olgu Öyküsü.....	16
2. Olgu Formülasyonu.....	18
A. Başlatıcılar.....	18
B. Biliş ve Davranışlarına Genel Bakış.....	19
C. Çalışma Hipotezi (Kavramsallaştırmanın Özeti).....	20

ŞEMA VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Ayrılma ve Reddedilme Şemaları.....	23
Terk Edilme Şeması.....	23
Kuşkuculuk/Güvensizlik Şeması.....	24
Duygusal Yoksunluk Şeması.....	25
Kusurluluk, Utanç ve Suçluluk Şeması.....	26
Sosyal İzolasyon Şeması.....	27
Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık Alanındaki Şemalar.....	28
Tehditler Karşısında Dayanısızlık Şeması.....	28
Tehditler Karşısında Dayanısızlık Şeması ile İlgili Vaka Örneği.....	29
Başarısızlık Şeması.....	30
Bağımlılık/Yetersizlik Şeması.....	30
İç İçelik/Yapışıklık Şeması.....	31
Zedelenmiş/Zayıf Sınırlar Şemaları.....	32
Haklılık/Ayrıcalıklı Olma Şeması.....	32
Yetersiz Özdenetim Şeması.....	35
Başkalarına Yönelimlilik Şemaları.....	37
Boyun Eğicilik Şeması.....	38
Kendini Feda Şeması.....	39
Sosyal Onay Arayıcılık Şeması.....	40

Aşırı Duyarlılık ve Bastırılmışlık Şemaları.....	41
Karamsarlık Şeması.....	42
Duyguları Bastırma Şeması.....	42
Yüksek Standartlar Şeması.....	43
Cezalandırıcılık Şeması.....	44

DEPRESYON VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Klinik Tanı.....	47
Epidemiyoloji.....	48
Klinik Özellikler.....	48
Major Depresyon İçin DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	49
Risk Faktörleri ve Etiyoloji.....	50
1. Genetik Faktörler.....	51
2. Biyolojik Faktörler.....	51
3. Psikososyal Kuramlar.....	53
Depresyon’da Bilişsel Davranışçı Kuram.....	55
Depresyonda Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT).....	58
Depresyon Tedavisinde BDT’nin Etkinliği.....	58
Depresyonda Bilişsel Davranışçı Model.....	58
Değerlendirme.....	61
Formülasyon.....	63
Bilişsel ve Davranışçı Teknikler.....	65
Ruhsal Eğitim.....	65
Davranışçı Teknikler.....	66
Bilişsel Teknikler.....	68
Otomatik Düşünceler (OD) ile Çalışma.....	69
Ara İnanç ve Şemalar (Temel İnanç) ile Çalışma.....	73
İntihar Düşünceleri ile Çalışma.....	75
Örnek Vaka Görüşmesi.....	77

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Giriş.....	81
OKB’de Davranışçı Kuram.....	85
OKB’de Bilişsel Kuram.....	85
Bilişsel Teknikler.....	88
Düşüncenin Aşırı Önemszenmesi.....	89
Düşünce-Eylem Kaynaşması.....	90
Düşüncenin Aşırı Abartılması.....	90
Düşünceyi Kontrol Altına Alma.....	91
Tehdidin Aşırı Algılanması.....	91
Belirsizlik İntoleransı.....	92
Duygusal Nedenselleştirme.....	92
Mükemmelliyetçilik.....	92
Obsesyonel Şüphe.....	92
Yarar-Zarar Analizi.....	96
Davranışsal Teknikler.....	96

YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Klinik Tanı	105
Yaygınlık-Eştanı	107
Bilişsel Davranışçı Model	107
Kaçınma Kuramı (Barkovec)	108
Meta-Bilişsel Model (Wells)	108
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli (Dugas)	109
Örnek Vaka Görüşmesi ile Bilişsel Davranışçı Formülasyon	110
Bilişsel ve Davranışçı Teknikler	119

PANİK BOZUKLUK VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Epidemiyoloji	129
Panik Atakları	130
Panik Bozukluğu Tanısı ve Klinik Özellikler	131
Alt Tipler	132
Risk Faktörleri ve Etyoloji	132
Ayırıcı Tanı	134
Tedavi	136
Panik Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi	136
Panik Bozukluğunda BDT'nin Etkinliği	136
Panik Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Model	137
Bilişsel Davranışçı Terapinin Öğeleri	140
Değerlendirme	140
Bilişsel Formülasyon Örneği	141
Psikoeğitim	144
Güvenlik Davranışları ve Hasta Yakınlarına Bağımlılık	145
Anksiyeteye Başa Çıkma Teknikleri	146
Bilişsel Teknikler	147
Alıştırma/Maruziyet (Exposure) Teknikleri	148
1. İç Uyarılara Alıştırma (Interoceptive Exposure)	148
2. In Vivo Alıştırma	149
Bilişsel Davranışçı Terapi Seansları	152
Bilişsel Davranışçı Terapi ve Medikasyon	153

SOSYAL FOBİ VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Sosyal Fobinin Alt Tipleri	156
Epidemiyoloji	157
Etiyopatogenez	157
Ayırıcı Tanı	158
Klinik Görünüm ve Gidiş	159
Tedavi	159
Sosyal Fobinin Bilişsel Modeli	160
Sosyal Fobide İşlevsel Olmayan Temel Varsayımlar	160
Bilişsel Davranışçı Tedavi	162

Sosyal Performansla İlgili İnançlar	163
Klinik Görünüm	163
Hatalı Bilgi İşleme Süreçleri	164
Sosyal Fobide BDT Tedavi Planı	168
Sosyal Fobi BDT’de Bilişsel Teknikler.....	169
Otomatik Düşüncelerin Saptanması.....	169
Pasta Dilimi Yöntemi	173
Bilişsel Terapi Tedavi Hedefleri	174
Beklenti Anksiyetesi İçin Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	175
Sosyal Tehditle İlgili Bilişlerin Yeniden Yapılandırılması.....	176
Olay Sonrası Değerlendirme İçin Bilişsel Müdahaleler.....	178
Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Davranışçı Teknikler	179
Sosyal Fobide BDT Aşamaları Ses ve Video Geri Bildirimleri	183
Başkaları Tarafından Olumsuz Değerlendirildiğine İlişkin Varsayımların Gözden Geçirilmesi-Davranışsal Deneyler	183
Sosyal Fobide Grup Terapisi.....	184
Sonuç	184

FOBİK BOZUKLUKLAR VE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Sınıflandırma.....	187
Fobi Türleri	188
Epidemiyoloji.....	189
Etiyoloji	190
Gidiş.....	190
Tedavi	191
Özgül Fobilerin Bilişsel Davranışçı Modeli.....	192
Özgül Fobilerin Bilişsel Davranışçı Terapisi	193
Değerlendirme Görüşmeleri	194
Davranışçı Tedavi.....	194
Alıştırma Türleri	195
Alıştırmaların Planlanması	196
Hayvan Fobileri.....	198
Kan-Enjeksiyon-Yaralanma-Tıbbi İşlem Fobisi (Medikal Fobiler).....	200
Medikal Fobilerde Bayılma (Vasovagal Senkop).....	198
Uygulamalı Kas Germe Teknikleri (Applied Muscle Tension).....	199
Motivasyon Artırıcı Teknikler.....	202
Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	202
Bilişsel Davranışçı Terapi Süreci	204
Sonuç	206

KAYNAKÇA.....	207
ÖZ GEÇMİŞLER.....	227