

Psikozların ve bipolar bozukluklar için psikososyal terapiler KİŞİLER ARASI VE SOSYAL RİTİM TERAPİSİ

IPSRT, istikrarlı bir sosyal ritmin, biyolojik ritmin istikrarlaştırılması yoluyla dengeli bir ruh halini sağladığı teorisine dayanır. Çeşitli deneylerle, öğünler, çalışma süreleri veya uyku alışkanlıkları gibi „sosyal zaman saatlerinin“ sadece sosyal yaşantı üzerinde değil, insanın biyolojik ritmi üzerinde de etkili olduğu kanıtlanmıştır. Bu nedenle sosyal ritmin istikrarı duygusal epizotlara karşı önleyici etkiye sahiptir.

Bu teoriye dayanılarak kişiler arası ve sosyal ritim terapisi geliştirilmiştir. Bu terapi bir yandan kişiler arası sorun alanlarına öte yandan sosyal ritmin istikrarına odaklanır. Kliniklerde yapılan araştırmalarda depresif epizotlara karşı önleyici etkide bulunduğu belirtilmektedir. Sosyal ritmin istikrarını ölçmek ve düzensizlikleri göstermek için „sosyal ritim metrik“ kullanılır. Bu yöntem günün hangi saatlerinde 17 „zaman saatine“ bağlı etkinliğin yerine getirildiğini temel alır. Aynı zamanda başka kişilerin de bu etkinliğe katılımı belgelenir, çünkü kişiler arası aşırı veya düşük uyarımdan kaçınma ruh halinin istikrarlı hale gelmesine katkıda bulunur. Sosyal ritim alıştırmalarının en büyük avantajı, hastalar tarafından özgürce uygulanabilmesidir. Ayrıca geçerli birçok psikoterapi yöntemine entegrasyon da mümkündür.

Hasta, kendi sosyal ritmini SRM yardımı ile tek başına kendisi tarafından seçilen etkinliklerle optimum düzeye getirmeye çalışır. Bu çerçevede hasta her gün hangi saatte hangi etkinliği yerine getirdiğini belgeler.

Burada hekim, metodu öğretmek, ritim bozukluklarını tespit ederek ve hastaya kendindeki düzensizlikleri yorumlayarak ve alıştırmaya hedeflerini belirleyerek, danışmanlık rolü üstlenir. Uzun vadeli uygulamada verilerin grafiksel gösterimi şarttır, çünkü ancak bu şekilde sapmalar belirlenebilir ve ulaşılan, motive edici başarılar görselleştirilebilir. Bununla ilgili olarak bir cep bilgisayarı geliştirilmiştir.

Bu bilgisayar yardımı ile

- jstendiği zaman veriler grafik veya tablo halinde çağrılabilir,
- „zaman saatine“ ilişkin etkinliklere kişiye özgü tanımlar verilebilir,
- Yeni alıştırmaya hedefleri tespit edilebilir.

Kaynak: DGBS e.V. Almanya