

## Psikozların ve bipolar bozuklukların psikososyal terapisi DAVRANIŞ TERAPİSİ

Davranış terapisi, her türlü davranışın aynı ilkeye göre öğrenildiği, sürdürüldüğü ve tekrar unutulabileceği varsayımına dayanmaktadır. Bu çerçevede davranıştan sadece insanın dışarıdan görünebilen etkinlikleri değil, duygu, düşünce ve bedensel süreçler gibi içsel olguları anlaşılmalıdır.

Çevreye uyumlu davranmak çok sayıda öğrenme ve uyum yetisini gerektirir. Çevrenin dayattığı zorunluluklara esnek ve ihtiyaçlarımıza uygun biçimde davranabildiğimizde kendimizi iyi hissederiz. Temel gereksinimlerin karşılanmasında kişinin kendi yeteneği yeterli olmazsa veya dışarıda bunları engelleyen koşullar varsa, insanın kendini iyi hissetmesi engellenir. Bunun sonucunda da ruhsal veya bedensel hastalıklar ortaya çıkabilir.

Psikozlarda veya bipolar bozukluklarda, çevrenin dayattığı zorunluluklara uyum sağlama yeteneğinin – özellikle de sosyal alanda – kalıtsal bir bozukluk (dispozisyon) nedeniyle azaldığı varsayımından hareket edilmektedir. Davranış terapisinin işlevi, tedavi içinde ve dışında öğrenme süreçlerini harekete geçirmektir. Davranış terapisi çerçevesinde hastanın, bugüne kadar mutluluğunun önünde bir engel oluşturan kendi davranışını – çoğu zaman alışkanlığa bağlı olan – değiştirebilecek konuma getirilmesi amaçlanır. Davranış terapisi çerçevesinde uygulanan yöntemler genellikle şunlardır:

- Hastalığın semptomlarıyla daha iyi baş edebilmek gereken becerilerin öğrenilmesi. Örneğin korkunun üstesinden gelmek, depresif şikayetlerin azaltılması, ağrılara etkide bulunmak, uyku kalitesini artırmak, konsantrasyon ve dikkat toplama becerisinin iyileştirilmesi konularında ve daha birçok alanda denenmiş yöntemler vardır.
- Hastanın kendisi veya çevresiyle olan ilişkide sürekli tekrarlanan ve sıkıntı yaratan düşünce süreçlerine etkide bulunmak – örneğin sınavlarda, zor durumlarda – temel amaçlardan biridir.
- Sosyal ilişkileri başarıyla kurma ve yürütme, duygularla uğraşabilme yeterliliğinin kazandırılması. Geride kalmış sıkıntı veren deneyimlerin, güncel bunalımların ve zor yaşam koşullarının üstesinden gelinmesi için destek vermek.
- Yaşamı çok daha olumlu ve tatmin edici biçimde düzenlemenin öğrenilmesi, örneğin »zevk alma alıştırması« yoluyla.

### Psikozlarda veya bipolar bozukluklarda şu terapi araçları özellikle yararlı olmaktadır:

- Uygun bir hastalık konseptinin oluşturulması
- İlaçla tedaviyi kabul etmeye teşvik
- Erken uyarı belirtilerini teşhis etmek ve bunlara tepkide bulunmak
- Önleyici önlemler
- Hasta yakınlarının ve referans kişilerin tedavi sürecine dahil edilmesi

Ayakta tedavi çerçevesinde ayrıca hastalığın anlaşılması ve hastalıktan kurtulmak için önem taşıyan kişinin uyumunu ve davranışlarının düzenlenme olanağı da vardır. Hastalığın sonuçlarıyla başa çıkmak da çok önemlidir. Genellikle önemli planlar uygulanamaz ve hedeflere ulaşılamaz, dayanıklılık azalır, kendini algılama gittikçe kötüleşir. Terapi genellikle tek kişilik görüşme biçiminde yürütülür. Bir yıllık terapi süresi ve 25 seanslık uygulama genelde yeterli olur. Psikoterapisel refakatte sağlık kasası tarafından ödenen 50 saatlik uzun süreli terapi olanağından sonuna kadar yararlanılmalıdır. Bölgenizde faaliyet gösteren davranış terapistleri listesini sağlık sigortasına başvurarak alabilirsiniz. Eyalet tabip odalarının da listeleri vardır. Ancak bu listede belirli sorun alanlarına ilişkin uzmanlaşmalar belirtilmemektedir.

**Metin:** Carsten Hobbje & F.-Michael Sadre Chirazi-Stark'tan uyarlanmıştır

**Kaynak:** Fritz-Michael Sadre Chirazi-Stark, Fritz Bremer, Ingeborg Esterer: Wege aus dem Wahnsinn. Therapien, Begleitung, Selbsthilfe bei psychotischen Erkrankungen. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage, Psychiatrie - Verlag, Bonn 2002, Almanya. (Akıl hastalığından kurtulma yolları: Terapiler, refakat, psikotik hastalıklarda kendi kendine yardım. Güncelleştirilmiş ve genişletilmiş yeni basım. Psychiatrie-Verlag, Bonn 2002, Almanya.)