

## Psikozların ve bipolar bozukluklar için psikososyal terapiler SOSYAL YETERLİLİK ALIŞTIRMASI

„Sosyal yeterlilik“ kavramı, „sosyal becerilerin“ somut davranışlara dönüştürülmesini sağlayan davranış/uygulama repertuarını ifade eder. Sosyal yeterlilik alıştırmalarının konusu, insanlar arasındaki ilişkileri iyileştiren ve diğer insanlarla yürütülen ilişkilerdeki güvenliği artıran davranış biçimlerinin kontrolü ile davranış alternatiflerinin öğrenilmesidir. Alıştırmalar grup içinde yapılır ve hastalar bu gruplar içinde yeni davranış biçimlerini dener ve alıştırmalarını yaparlar. Yatılı tedavi esnasında günlük yaşama ait bu davranış alternatiflerinin alıştırmaları ve uygulamaları yapılır ve daha sonraki grup çalışması içinde de elde edilen deneyimler başkalarıyla paylaşılır ve alıştırmalar esnasında ortaya çıkan sorunlar üzerinde fikir alışverişinde bulunulur.

### Terapi amacı olarak şu hususlar belirtilebilir:

- Uygun davranışların bilgisi ve ayırt edilmesi (kendinden emin – kendinden emin olmayan – agresif davranışların ayrılması. Bunlar gruplar içinde ve tek olarak rol yapma ve karşılıklı oyun gibi pratik alıştırmalarda kazandırılabilir.
- Sosyal ilişkilerin kuruluş düzenlenmesi, örneğin görüşmeler ve müşterek etkinlikler
- Takdir eden ve yapıcı eleştiri
- İstek ve ihtiyaçların uygun biçimde formüle edilmesi
- Şu alanlarda ödev biçiminde veya isteğe bağlı olarak çalışmak: Hakkını arama, ilişkileri düzenleme, sempati kazanma, sosyal ilişkilerde hastalığın dikkate alınması, zorluk derecesi 1 – 10 arasındaki durumların değerlendirilmesi
- Öz algılama ve yabancı algılamaların eğitimi

**Metin:** Martin Lambert

**Kaynak:** Qualitätshandbuch des Arbeitsbereichs Psychosen der Klinik, Almanya (Klinik psikozları çalışma alanının kalite el kitabı, Almanya)