

Bilişsel davranışçı terapi bir psikoterapi türüdür. İnsan davranışı ve duygulanımını inceleyen psikolojik modellerden yararlanılarak geliştirilmiştir. Bilimsel bir zemin üzerine kurulu olup birçok psikiyatrik bozukluk ve geniş bir sorun alanında etkili olduğu kanıtlanmış bir tedavi yaklaşımıdır.

Davranış tedavileri, genel bir tanımla öğrenme ilkelerinin davranış bozukluklarının analiz ve tedavilerine sistematik bir biçimde uygulanışı olarak tanımlanabilir. Davranış tedavileri doğrudan uyumsuz davranışlar üzerine odaklanır. Davranışçı tedavide bireye tedavinin mantığı aktarılıp, kaygı verici durumlarla karşılaştığında kaçmak yerine, kaygıyla başa çıkmak konusunda ne tür yöntemler uygulayabileceği aktarılır.

Bilişsel teoriye göreyse çocukluk çağındaki deneyimler öğrenme yoluyla bazı temel düşünce, sayıltı ve inanç sistemlerinin oluşmasına neden olur. Bu temel düşünce ve inançlar „şema“ olarak adlandırılır. Bu şemalar katı düşünce kalıpları olup, yaşamın daha ileri dönemlerinde bireylerin kendileri ve yaşadıkları dünyaya ilişkin algılarını biçimlendirmekte kullanılır. Psikiyatrik bozukluklar, bireyin bilinçli olarak farkında olmadığı bu olumsuz kalıpların içeriğindeki temel düşünceleri destekleyen bir yaşam olayının ardından gelişir.

Tedavide danışan kişi ile terapist çeşitli sorunları belirlemek ve anlamak için, iyileşmeyi hedef alan bir işbirliği içinde düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki ilişkiler konusunda çalışırlar. Bu yaklaşım genellikle "şimdi ve burada" üzerine, yani o anda güncel olarak kişide sıkıntı yaratan sorunlar üzerine odaklanır. Çeşitli hastalıkların yaşamı kısıtlayan etkileri hastayla birlikte saptanır. Bireyin hastalığı nedeniyle yapamadığı çeşitli aktiviteler tedavideki hedefler olarak belirlenir ve tedavi sonunda hastalığın yaşam alanlarında oluşturduğu kısıtlanmalar ortadan kaldırılarak yaşam kalitesinin iyileştirilmesi amaçlanır. Bu tedavi yaklaşımında tedavi süresi oldukça kısadır.

Kişinin öz kaynaklarını kullanarak sıkıntı yaratan durumlarla başa çıkabilmesine yardımcı olacak becerileri kazandırmak asıl hedeftir. Terapist ve danışanın birlikte çalışarak saptadığı hedeflere ulaşmak ve "değişim" yaratabilmek için seanslar sırasında öğrenilenler seanslar arasında uygulamaya geçirilir. Seans içinde terapistten öğrenilen bilginin beceriye dönüştürülebilmesi için uygulamada "ev ödevleri" ya da egzersizlerden faydalanılır. Özetle bilişsel davranışçı terapi sıkıntı yaratan belirtileri hedef alan, sıkıntıyı azaltmayı, düşünce biçimlerini yeniden gözden geçirmeyi ve sorun çözmede yardımcı olacak yeni stratejiler öğretmeyi amaçlayan etkililiğini araştırmalarla gösterilmiş bir psikoterapi türüdür.

Bilişsel davranışçı terapilerde terapist ve danışan birlikte danışanın sorunu hakkında ortak bir fikir edinerek sorunu birlikte anlamaya, mevcut sorunun danışanın düşünce, duygu ve davranışlarını ve gün içindeki işlevlerini nasıl etkilediğini belirlemeye çalışırlar.

Danışanın kişisel sorunlarının anlaşılmasını izleyerek terapist ve danışan bir sonraki aşamada tedavi hedefleri belirleyip bir tedavi planı oluştururlar. Terapinin amacı danışanın sorunlarını çözmekte halen kullandığı baş etme yöntemlerinden daha yararlı olabilecek yeni çözümler üretebilmesini sağlamaktır. Bunu izleyerek, danışanın terapi seansları içinde öğrendiklerini terapi seansları arasındaki süreç içinde de uygulaması istenir.

Pratik bir takım zorunlu durumlar bir yana bırakıldığında (belli bir süreyle terapiye gelebilme imkanı gibi) terapinin ne kadar süreceği terapistle danışan tarafından birlikte belirlenir. Genellikle 2-3 seanstan sonra ilk seanslarda ortaya konulan amaçlara ne kadar sürede ulaşabileceği konusunda terapistin bir fikri oluşabilir. Bazı danışanlar için 6-10 görüşme gibi çok kısa bir süre yeterli olabilir. Daha uzun süreli çözüm gerektiren kişilik bozuklukları gibi durumlarda danışanlar aylarca hatta bir yılı geçen bir süre boyunca terapiye devam etmek durumunda kalabilirler. Danışanla başlangıçta, çok ağır bir kriz durumu söz konusu değilse haftada bir kez görüşülür. Kişi kendini daha iyi hissetmeye başlar başlamaz seansların aralığı açılmaya başlar önce 15 günde bir daha sonra üç haftada bir doğru görüşmeler kademeli olarak seyrekleştirilir. Bu henüz terapide iken öğrenilen becerilerin gündelik hayat içinde

uygulanarak denenmesi şansını verir. Terapi sona erdikten 3, 6 ve 12 ay sonra birer güçlendirme seansı yapılır.

Bilişsel davranışçı terapi ile birlikte ilaç tedavisinin birlikte yürümesi mümkündür. İlaç kullanılması gerektiğini düşündüğü durumda terapistiniz bu durumu size söyleyerek durumun avantajlarını ve dezavantajlarını sizinle tartışacaktır. Birçok durum hiç ilaç kullanmadan tedavi edilebileceği gibi sadece ilaç kullanımıyla geçen sorunlar söz konusu olabilir. Her iki tedavi türünün de etkili olduğu durumlarda tercih danışmaya gelen kişiye bağlıdır. Bazı durumlar genellikle iki tedavinin birlikte kullanımına daha iyi cevap verir.

Bilişsel davranışçı terapinin çocuk ve ergenlerde kullanımı da oldukça iyi sonuçlar vermiştir. Genellikle depresyon, anksiyete bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, enürezis noktürna, travma ve travma sonrası stres bozukluğuyla ilişkili semptomların tedavisinde kullanılır.

Bu terapi türünün etkililiğini gösteren bilimsel veriler mevcuttur. Bu veriler bilişsel davranışçı terapinin aşağıda sayılan sık görülen psikiyatrik bozuklukların tedavisinde etkili olduğunu göstermiş ve bilişsel davranışçı terapi bu bozuklukların tedavisini konu alan pek çok kılavuzda etkili bir tedavi yöntemi olarak yer almıştır:

- Anksiyete bozuklukları
- Obsesif kompulsif bozukluk
- Panik bozukluk
- Hipokondriyazis
- Travma sonrası stres bozukluğu
- Yaygın anksiyete bozukluğu
- Depresyon
- Cinsel işlev bozuklukları
- Çift tedavileri ve aile terapileri
- Alkol ve madde kötüye kullanımı
- Yeme bozuklukları
- Somatoform bozukluklar
- Sosyal fobi
- Özgül fobiler
- Tik gibi çeşitli davranış problemleri
- Yeme bozuklukları
- Ayrıca KDT'nin aşağıda yer alan diğer durumlarda da tedaviye katkı sağladığı gösterilmiştir:
- Şizofreni
- İki uçlu bozukluk (Bipolar bozukluk)
- Öfke kontrolü
- Kişilik bozuklukları
- Ağrı kontrolü
- Çeşitli sağlık sorunlarına uyum sağlama
- Uyku bozuklukları