

ANKSİYETE BOZUKLUKLARINDA BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ

Atölye Çalışması Malzemeleri

20-22 Eylül 2013

Prof. Dr. Arthur FREEMAN



Psikoterapi Enstitüsü

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 105

Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi
Atölye Çalışması Malzemeleri
Prof. Dr. Arthur FREEMAN

ISBN 978-605-4817-41-2
Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

Birinci baskı: Ağustos 2014

Editör: Tahir Özakkaş
Çeviren ve yayıma hazırlayan: Menekşe Arık

Baskı: Acar Matbaacılık
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0212 577 77 45
www.iklimmatbaa.com

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK
ORGANİZASYON VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285
Darıca-İZMİR

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL
Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya y6nelik deneyimleri paylaşan 6zg6n ve eviri yayınlar ile literat6re katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstit6s6 Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstit6s6'n6n çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen at6lye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve d6nya literat6r6nden sekileri içermektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi alanında d6nyaca 6nl6 bir uzman olan Dr. Arthur Freeman, 75'in 6zerinde mesleki yayına imza atmış bir klinisyen, eğitimci ve danışmandır. Kırk 6lkede at6lye çalışmalarında ve uluslararası toplantılarda g6rev almıştır, çalışmaları 15 dile çevrilmiş olan Dr. Freeman'ın katılımıyla gerçekleştirilmiş olan Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel-Davranışçı Terapi konulu at6lye çalışmasının sunumlarını içeren bu kitap her psikoterapistin k6t6phanesinde bulunması gereken bir kaynaktır.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyuyoruz.

Tahir 6ZAKKAŐ

Psikoterapi Enstit6s6 Başkanı

İÇİNDEKİLER

ATÖLYE ÇALIŞMASI PROGRAMI	1
POWER POİNT SUNUMLARI	3
Dr. Arthur FREEMAN HAKKINDA	74

**ANKSİYETE BOZUKLUKLARINDA
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ
ATÖLYE ÇALIŞMASI PROGRAMI**

20 Eylül

- 09:00 – 10:30 Giriş & BDT'nin Anksiyeteye Bakışı & Genel değerlendirme & Kavramsallaştırma
- 10:30 – 11:00 *Kahve Arası*
- 11:00 – 12:30 Anksiyete Spektrumunda yer alan Bozukluklar & Tedavinin Planlanması
- 12:30 – 14:00 *Öğle Yemeği*
- 14:00 – 15:30 Değişim Aşamaları & Tedavinin Önündeki Engeller
- 15:30 – 16:00 *Kahve Arası*
- 16:00 – 17:30 Bozukluğun Şiddeti ve Ayrıksılığı & Kırılganlık ve Dayanıklılık & Komorbidite

21 Eylül

- 09:00 – 10:30 Anksiyete Bozukluklarının Tartışılması
- 10:30 – 11:00 *Kahve Arası*
- 11:00 – 12:30 Anksiyete Bozukluklarının Tartışılması
- 12:30 – 14:00 *Öğle Yemeği*
- 14:00 – 15:30 Tanım & Değerlendirme & Kavramsallaştırma
- 15:30 – 16:00 *Kahve Arası*
- 16:00 – 17:30 Değişim Stratejileri & Belirli Müdahaleler

22 Eylül

- 09:00 – 10:30 Vaka Tartışmaları
10:30 – 11:00 *Kahve Arası*
11:00 – 12:30 Video Gösterimi Yoluyla Tedavi Örnekleri
12:30 – 14:00 *Öğle Yemeği*
14:00 – 15:30 Role-Playler Yoluyla Tedavi Örnek Gösterimleri
15:30 – 16:00 *Kahve Arası*
16:00 – 17:30 Vaka Tartışmaları

POWER POINT SUNUMLARI

Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi

Prof. Dr. Arthur Freeman
Midwestern Üniversitesi
Davranışçı Tıp Bölümü
Downers Grove, IL and Glendale, AZ
USA

Psikoterapi Enstitüsü
20-22 Eylül 2013

1

Beni yeniden Türkiye'ye davet ettiğiniz için
teşekkür ederim.

Bir atölye çalışması organik bir varlıktır. İlk
koyulan sınırların ve belirlenen biçimin ötesine
geçer.

Sunumun en güncel halini size göndermekten
memnuniyet duyarım. Atölye çalışmasının
ardından bana aşağıdaki e-posta adresinden
ulaşabilirsiniz:

ARTCBT@AOL.COM

2

Üç Günlük Program

Cuma- Giriş; BDT'nin anksiyeteye bakışı; Genel değerlendirme; Kavramsallaştırma; Şemayı anlama; Anksiyete Spektrumunda yer alan Bozukluklar; Tedavinin Planlanması; Değişim Aşamaları; Tedavinin Önündeki Engeller; Bozukluğun Şiddeti ve Ayrıklığı; Kırılganlık ve Dayanıklılık; Eşzamanlı Hastalık (Komorbidite). (VAKA ÖRNEKLERİ).

Cumartesi- Her bir anksiyete bozukluğunun tartışılması: tanım, değerlendirme, kavramsallaştırma, değişim stratejileri, belirli müdahaleler. (VAKA ÖRNEKLERİ).

3

Program (devam)

Pazar- Vaka tartışmaları; Video gösterimi ve role-playler yoluyla tedavi örnek gösterimleri.

Katılımcıların kendi vakalarını tartışmaya getirmesi, konsültasyon alması ve eğitimde öğrenilenlerin uygulanma yollarının vaka örnekleri üzerinden tartışılması istenir.

4

Giriş

5

Anksiyete Bozuklukları

- Tek bir «anksiyete» yoktur; daha ziyade, ortak temaları paylaşan bir dizi ilişkili bozukluk vardır.
- Bireylerin gösterdiği semptomlar, genelde, benim «anksiyete spektrumu» dediğim yelpazenin içinde yer alan öğeleri içerir.
- «Saf» anksiyete bozukluğu sadece kitaptadır.

6

- Belli bir düzeyde anksiyete, etkin işlevsellik için gereklidir.
 - Çok yüksek olursa - işlevselliğe hasar verir
 - Çok düşük olursa - işlevselliğe hasar verir
- Etkili işlevsellik için orta düzeyde anksiyete gereklidir (Yerkes-Dodson)

7

Anksiyete spektrumu bozukluklarında yanıtlanamayan soru (veya tema veya **şema**) :

Ya şöyle olursa.....

8

Anksiyete Spektrumunda Temel Şema

- Dünya tehlikeli bir yer
- Düşünceler (algılar) ve hisler de yaşantılar kadar tehlikeli
- Tehlikeyle baş etmenin en iyi yolu kaçınmak
- Sürekli tetikte olmalıyım
- Etrafımdakileri korumak benim sorumluluğum
- Tedbirli olmak tedavi görmekten iyidir
- Görünürde ufacak bir tehlikeyle bile karşılaşmaktan kaçınmak gerekir

9

Ders Çıkarılacak Bir Hikaye

- Bir mih bir nala,
- Bir nal bir ata,
- Bir at bir askere,
- Bir asker bir mektuba,
- Bir mektup bir savaşa,
- Bir savaş bir ülkeye mal olur

- Hepsi bir mih yüzünden

10

- Hikayeden çıkarılacak ders, ufak bir kaybın felaket bir sonuca yol açabileceğidir.
- Sonra bu sonuçlar birikerek ölümcül bir nihai noktaya ve akıbete varır.

11

Melvin'in hikayesi

12

Anksiyetenin Amacı?

- Güvenlik
- Hayatta Kalma
- Huzur ve sakinlik
- Haz (acıdan kaçınma)

13

Güvenlik

- Güvende olmanın yolu, az ya da çok kaçınmadan geçer.
- Kişi kendini tehlikeli ALGILADIĞI şeyden sakındığında güvenlik sağlanır.
- Güvenlik, uyanık olmaktan geçer.
- Kişinin güvenlik potansiyelini sağlam tutması için sık sık uygulama alıştırmaları yapması gereklidir.

14

Anksiyete “Türleri”

- Yaygın anksiyete bozukluğu
- Agorafobi ve panik
- Basit fobi
- Sosyal anksiyete
- Sağlık anksiyetesi (hastalık hastalığı)
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- Akut stres bozukluğu
- Obsesif kompulsif bozukluk

15

Psikodinamik Formülasyon

(2006 Psikodinamik Teşhis El Kitabına göre)

- Bariz tehlike olmadığı halde korku duyma
- Anksiyete, psişik enerjinin (libido) taşmasıdır
- Bu taşma, rahatsızlık verir
- Taşma, çözülmemiş krizlerle ilişkilidir
- Amaç, «uygun» savunma mekanizmaları yoluyla altta yatan çatışmaları çözümlenektir
- Benlik saldırı altındadır ve savunulmalıdır
- Bütün «nevrotik» bozuklukların altında anksiyete yatar
- Çeşitli nevrozlar, anksiyetenin değişik biçimleri ve dışa vurumlarıdır

16

EndiŖe Düzeyleri

- Korku- patolojik tepki
- Anksiyete- daha geniŖ çapta kabul gören tepki
- Suçluluk- Ahlaki anksiyete

17

Özerklik ve Bağımlılık

- Bağımlı anksiyete
 - Daha agorafobik tepki
 - Terapiye gelir
 - Her Ŗeyi terapistle devretmek ister
 - Bir Ŗeyleri «kaçırmaktan» korkar
- Özerk anksiyete-
 - Daha klostrufobik tepki
 - Kaçması daha muhtemel
 - Terapi ve terapistlerden kaçınır
 - Terapistten kaçmak için ev ödevini kullanması muhtemeldir

18

Anksiyete Bozukluklarının Epidemiyolojisi

- En yaygın psikiyatrik bozukluklardan biridir
 - Bireylerin yaklaşık %25'i
- «Aileden gelmesi» muhtemeldir
 - Bu bozukluklarda genetik «yükleme» olabilir
 - Yatkınlık Stres Teorisi

19

BDT Formülasyonu

- Düşünceler, hisler, dış uyaranlar, eylemler, tepki duyarlılığı, kaçınma davranışları, yardım veya hayatta kalma arayışı, tarz şeması arasındaki etkileşim.
- Tepki düzeyi, tepki türü, tepki verme hızı, tepki süresi sistemik tepki duyarlılığıyla ilişkilidir

20

Anksiyete: Normal ve Anormal Anksiyete

- Normal anksiyete
 - Strese verilen geçici tepki
 - Adaptif değişim işareti
 - Başa çıkma mekanizmalarını devreye sokma işareti
 - Hasar düzeyi asgari

21

Normal ve Anormal

- Anormal anksiyete
 - İçeriden veya dış çevreden bir tetikleyici yokken veya çok küçükken
 - Bireyin başa çıkma kapasitesinin üzerinde yoğunluk
 - Geçici değil sürekli
 - Başa çıkma mekanizmalarına hasar verir
 - Savunma mekanizmalarını veya hasar verici davranışları tetikler
 - İşlevsel hasarın kanıtı

22