**KLİNİK DEĞERLENDİRME**

Değerlendirme, bir birey hakkında bir yargıda bulunabilmek için bir dizi bilginin toplanması, analiz ve sentez sürecidir. Klinik değerlendirme için bireysel görüşme, gözlem, objektif testler (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri, Beck Depresyon ve Kaygı Envanteri gibi) projektif Testler (Rocharch Testi gibi) kullanılabilir.

* **PSİKOLOJİK TEDAVİ VE TÜRLERİ**

Şizofreni, bipolar bozukluk gibi ruhsal hastalıkların tedavisinde öncelikle ilaç tedavisi kullanılır. Fakat psikolojik rahatsızlıkların çoğunda psikolojik tedavi (psikoterapi) uygulanır. Çünkü psikolojik rahatsızlıklar, büyük oranda psikolojik ve sosyokültürel etkenler nedeniyle ortaya çıkmaktadır, genetik, fizyolojik nedenler ön planda değildir. Bazen sadece rahatsızlığa neden olan ortamdan uzaklaşmak bile iyileşmeyi sağlamak için yeterli olmaktadır.

* **Biyolojik Model:** Kalıtımsal faktörlere önem veren yaklaşımdır. Bireyin yaşamış olduğu problemlerin büyük oranda sinir sistemi ve salgı bezleriyle ilgili olduğunu savunur. Ancak günümüzde çok az kuramcı sadece biyolojik faktörlerin, zihinsel bozuklukları açıklamak için yeterli olduğunu düşünmektedir.
* **Psikanaliz (içgörü tedavisi):** Bu tedavi Psikoanalitik Kuram’a dayanır. Bu kurama göre hastalığın nedeni, çocukluktaki bilinçdışı çatışmaların (id, ego, süperego arasında) yol açtığı bastırılmış dürtü ve saldırganlık duygularıdır. Tedavisinin ilk aşamasında serbest çağrışım (hastanın aklına gelen herşeyi hiçbir sansüre tabi tutmadan söylemesi) ve rüya analizi kullanılarak hastanın bilinçdışındaki düşüncelerinin bilince getirilmesini sağlanır. Böylece hastada farkındalık geliştirilir. Yani hasta sorunlarıyla yüzleştirilir. Daha sonra terapist, bilince çıkmış bu duygu ve düşünceler üzerine hastanın içgörü kazanmasına yardımcı olur. Bu aşamada, hasta travmaya sebep olan duygu ve düşüncelerini gözden geçirir, bunlarda gerekli değişiklikleri yapar, çatışmalarını daha yapıcı olarak çözer.
* **Davranışçı tedaviler:** Davranışçı Öğrenme Kuramı’na dayanan tedavilerdir. Bu Kuram’a göre uyumlu olmayan davranışlar öğrenilmiştir. Bu nedenle de uyumlu olmayan davranışlar öğrenme ilkeleri kullanılarak değiştirilmeye çalışılır. Bu yaklaşımı benimseyenler, klasik koşullanma, edimsel koşullanma ve sosyal öğrenme ilkelerini kullanarak normaldışı davranışların nasıl öğrenildiğini açıklamaya çalışır. Geçmişe değil bugüne odaklanır.
* a) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Özellikle korku ve fobilerin tedavisinde etkilidir. Önce korku/fobi nesnesi ile ilgili durumlar en az etkili olandan en etkili olana kadar sıralanır. Klasik koşullamaya dayanır. Mesela; köpeklerden korkan bir çocuğa, bu korkusunu yenmesi için önce köpek resimleri, daha sonra oyuncak köpekler gösterilmiştir. Ardından, çocuğun canlı bir köpeği önce uzaktan, daha sonra yakınlaşarak izlemesi sağlanmıştır. Son aşamada ise çocuk köpeğe dokunarak onu sevmiştir. Böylece köpek korkusu davranışı ortadan kaldırmıştır.
* b) **Seçici pekiştirme:** İstenen davranışların oluşturulmasında kullanılır. Edimsel koşullamaya dayanır. Bu tedavi, yerleştirilmek istenen davranışlarda olumlu pekiştirme, istenmeyen davranışların kaldırılmasında ise söndürmenin uygulanmasını içerir. Mesela; sigarayı bırakma veya sosyal ilişki kurma durumlarında uygulanabilir.
* c) **Model alma:** Hasta sorunları uyumsal davranışlarda bulunarak çözen birisini gözler. Böylece, uyumlu başa çıkma davranışlarını öğrenir. Model alma ile tedavide, görsel-işitsel sanal ortam için hazırlanmış kurgular da kullanılabilir.
* **Bilişsel (Kognitif) davranışçı tedaviler:** Bu tedavilerde hastanın bilgi işlemleme bozuklukları göze alınır. Bilişsel psikoterapiyi tercih edenler davranışçı yaklaşımı temel olarak benimsemekle birlikte insanların doğrudan gözlenemeyen bilişsel süreçlerinin de davranışlarında etkili olduğu savunulur. Hastanın hatalı düşünce, inanç ve duyguları üzerinde durulur. Hastanın bunları yeniden düşünmesi, değerlendirmesi ve yorumlaması sağlanır.
* **Hümanistik-varoluşçu tedaviler:** Psikolojik bozuklukları, bireyin kendine özgü olan dünyayı anlamlandırış biçimi ile ilişkilendirirler. Bu tedaviler bireyin büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme yönünde doğal bir eğilimi olduğu varsayımına dayanır. Kendini gerçekleştiremeyen birey, psikolojik rahatsızlık yaşayacaktır. Bu yaklaşıma göre her birey biricik ve özeldir. Bireyin özellik ve yeteneklerinin farkına varması sağlanır. Tedavide, bireyin büyümesi ve gelişmesi, kendini anlaması, gerçek benliği ile barışması, duygularını ve ihtiyaçlarını kabul etmesi sağlanır.

**Uygulamadaki yaklaşımlar:** Günümüzde terapistler, tedavi seçeneğini hastalığın türüne veya hastaya göre belirler. Mesela; çocukluğunda ağır travma yaşamış olanlar için psikanaliz, ortadan kaldırılmak istenen belirli bir davranış için davranışçı tedavi uygulanır. Yani hastanın içinde bulunduğu psikolojik durum, ihtiyacı olan tedavi biçimini belirler. Ancak bazı terapistler tedavi yaklaşımlardan birini diğerlerinden daha çok kullanabilir ya da sadece belli bir yaklaşımı tercih etmiş ve o yaklaşım üzerinde uzmanlaşmış olabilir.

**Grup Terapisi**

İlk başta bireysel terapinin çoğunlukla yüksek olan maliyetine çözüm olarak yapılandırılan grup terapisi, 50 yıllık bir geçmişe sahiptir. Zamanla, grup terapisinin faydalarının bireysel terapiden farklı olduğu ortaya çıkınca, yaygın olarak kullanılan bir yöntem olarak kabul edilmiştir. Ortak bir tema çerçevesinde bir araya gelen kişilere uygulanan bir modeldir. Ortak temalara örnek olarak uçuş korkusu, alkol ve madde bağımlılığı, yas, cinsel istismar, panik problemleri, sosyal kaygı, utangaçlık gibi konular gösterilebilir. Terapist, danışanların hepsinin birbirlerinden destek alarak sorunlarını azaltmalarını ve hatta davranışlarını şekillendirmelerini sağlar.

Grup terapisi, küçük gruplar halinde uygulanır. Konular; danışanların içlerinde bulundukları durum ve geçmişte yaşadıkları, şahit oldukları ve etkilendikleri olaylar üzerinde terapistlerin yönlendirmeleri ile konuşmalarından oluşur.

Gruba katılan danışanlar, kendi sorunlarını güvenli ve gizli bir ortamda paylaşarak ve başkalarıyla empati kurup onların sorunlarına yardımcı olmaya çalışarak grup terapisinden yarar sağlarlar. Grubun toplantılarında, kişiler birbirleriyle özgürce konuşmaya teşvik edilirler. Grup terapisi bazen bireysel terapi ile birlikte uygulanır.

Grup terapisi, kişiler arası ilişkilerdeki sorunlar, depresyon, kaygı, önemli hastalıklar, yakın birini kaybetme, bağımlılıklar ve davranışsal sorunlar üzerinde etkilidir.