

# TSSB'YE YÖNELİK TEDAVİLER

# BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİLER

- Maruz Bırakma Terapisi
- Stres Aşılama Eğitimi
- Bilişsel İşleme Terapisi
- Bilişsel Terapi
- Gevşeme Eğitimi
- Diyalektik Davranış Terapisi
- Kabul Ve Kararlılık Terapisi (
- Sistemik Duyarsızlaştırma, Girişkenlik Eğitimi, Biofeedback, Ruminasyon Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi

# Maruz Bırakma Terapisi

## A. Psikoeğitim

- Belirtileri ve tedavi hakkında bilgilendirme.
- Kaçınmanın, olumsuz etkilerini vurgulama.
- Bedensel tepkiler.

## B. Nefes Ezgersizleri

- Derin nefes alıp verme kaygıyı ve diğer belirtileri artırır.
- Nefes verme süresini uzatmak kaygıyı azaltır

## C. Gerçek Yaşamda Maruz Bırakma (In Vivo Exposure)

- Travmayı hatırlatan uyaranlardan kaçınma → Yüzleřtirme
- Kaygı hiyerarřisi
- Uygulama

## D. İmgeleme Yoluyla Maruz Bırakma (Imaginal Exposure)

- Danışan, gözlerini kapatarak yüksek sesle, olay sırasında olanları anlatmasını isteme.
- řimdiki zaman, birincil tekil řahıs.

# Stres Aşılama Eğitimi

- Meichenbaum (1974); Kilpatrick, Veronen ve Resick (1982)
  - Tecavüze maruz kalmış kişileri tedavi etmek için
- Stres yönetimi, kas gevşetme, nefes alma, rol yapma, örtük model alma, yönlendirilmiş kendi kendine diyalog, maruz bırakma, düşünce durdurma
- Amaç: Travma anında koşullu hale gelen ve genellenen kaygıya odaklanmak

# Bilişsel İşleme Terapisi

- Resick ve Schnicke (1993)
  - Tecavüze maruz kalmış kişilere yönelik grup terapisi
- Olumsuz bilişlere yönelik eğitim
- İnançlara meydan okuma
- Aşırı genelleştirilmiş inançları değiştirme
- Travmatik olayı ayrıntılı bir şekilde yazma ve okuma

# Bilişsel Terapi

## Amaç:

1. Travma ve sonuçları ile ilgili aşırı olumsuz değerlendirmeleri düzenlemek
2. Travma ile ilişkili anıların ve ilişkili ipuçlarının yeniden işlenmesini sağlayarak yeniden yaşama belirtilerini azaltmak
3. İşlevsel olmayan davranış ve bilişsel stratejileri daha uyumlu olanlarla değiştirmek

**Bilişsel Yeniden  
Yapılandırma**

İşlevselliğin  
geri  
kazanılması

Davranışsal  
Deneyler

Travmatik Anı  
içindeki kaynayan  
noktaları ve  
güvenlik  
davranışlarını  
belirleme

# Gevşeme Eğitimi

- Takviye müdahale
- Kas sisteminin gevşetilmesi
- Farklı uyaranlara genelleme

# Diyalektik Davranış Terapisi

- Linehan, 1993
  - Sınırdaki kişilik bozukluğu
- Biyolojik ve çevresel zorluklar → SKB + TSSB
- SKB → TSSB
  
- Birincil bir müdahale biçimi
- Beceri eğitimi

**TEZ-ANTİTEZ**



# Kabul ve Kararlılık Terapisi

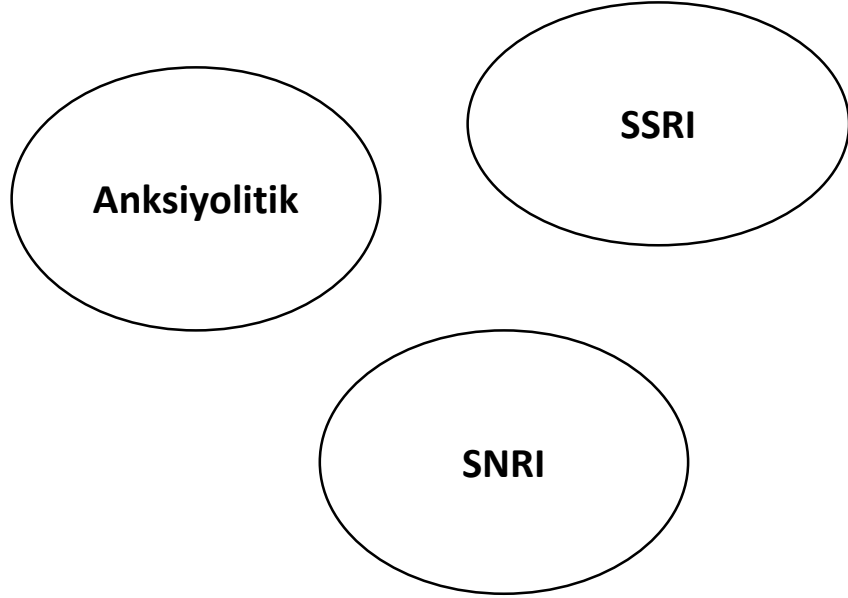
- Dilin analizi
- Engelleme ya da kaçınma girişimleri → Daha fazla olumsuz düşünce ve duygu
- İç deneyimlerin kabulü

# GÖZ HAREKETLERİYLE DUYARSIZLAŞTIRMA VE YENİDEN İŞLEME - EMDR

- Shapiro (1989)
  - sakkadik göz hareketi uygulamaları
- 1. Danışanın geçmiş öyküsü ve tedavi planlaması
- 2. Hazırlık
- 3. Değerlendirme
- 4. Duyarsızlaştırma
- 5. Yeniden işleme
- 6. Olumlu bilişlerin yerleştirilmesi
- 7. Beden taraması
- 8. Kapanış
- 9. Yeniden değerlendirme

**Bilişsel Bileşenler ANLAMLI ; Göz Hareketleri ANLAMSIZ**

# PSİKOFARMAKOTERAPİ



Tedavi hedefleri:

- Belirtilerin azaltılması,
- Aşırı uyarılmışlık yanıtının azaltılması
- Kaçınmanın azaltılması
- Depresif duygudurum ve küntleşmenin azaltılması
- Psikotik ve disosiyatif belirtilerin azaltılması
- Dürtüsel saldırganlığın azaltılması

# ÇOCUKLARDA BDT UYGULAMALARI

## Bileşenler:

- Ebeveyn tedavisi
- Psikoeğitim
- Gevşeme ve stres yönetimi becerileri
- Duygulanımı ifade etme ve düzenleme becerileri
- Bilişsel başa çıkma becerileri
- Travmanın hikayeleştirilmesi/anlatıma dökülmesi
- Travmatik olayın bilişsel olarak işlenmesi;
- Duyarsızlaştırma
- Çocuk-ebeveyn oturumları
- Güvenliği sağlama