

Güncel Terapi Yaklaşımları - Kuramsal Temelin Aktarılması

PSİ256 PSİKOLOJİDE YENİ KONULAR-II

DR. İPEK ŞENKAL ERTÜRK

29.04.2021

Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)



Marsha Linehan

Linehan hastalarla çalışmaya başladıkça, “Kökten Kabullenme” (Radical Acceptance) olarak adlandırdığı bu deneyim daha da önem kazandı. Bilinçli farkındalık uygulamalarından birisi olan kökten kabullenme, var olan durum, düşünce, duygu veya deneyimin kabulü ile yaşama bilinçli ve etkili bir şekilde dahil olma istekliliğini korumayı içerir.

Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)

İntihara eğilimi ve Sınırdaki Kişilik Bozukluğu olan bireyler

Davranışsal tedaviler + Farkındalık temelli meditasyon teknikleri

Kabul ve değişim arasındaki denge ve senteze önem verir

Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)

DDT, bireyin sadece rahatsızlığını düzeltme çabası sergilemekten ziyade, bir bütün olarak tedavi ile ilgilenir.

Diyalektik düşünce hemen her perspektifin tam zıttı bir karşılığı olabileceğini ve önemli olanın bu zıtlıklardan -tezden ve antitezden- bir sentez yaratmak olduğunu belirtir.

Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)

DDT'nin Beş İşlevi:

- 1) Davranışsal becerilerin geliştirilmesi
- 2) Değişim için motivasyonun artırılması
- 3) Yeni becerilerin doğal çevreye genellenmesi
- 4) Danışan ve terapistin becerilerini desteklemek için önemli olacak şekilde tedavi ortamının yapılandırılması
- 5) Danışanları etkili bir şekilde tedavi edebilmesi için terapistin becerilerinin geliştirilmesi

Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)

Diyalektik davranışçı terapide dört farklı modül :

- 1) Bireysel terapi → motivasyon ve becerilerin güçlendirilmesi
- 2) Beceri eğitimi → becerilerin arttırılması
- 3) Telefon görüşmeleri → bilgilerin hastalar tarafından pratiğe dökülmesinde bir sorun olduğunda, kriz ortaya çıkmadan hastanın terapistten yardım alabilmesi
- 4) Konsültasyon ekibi toplantıları → terapistleri motive etmek ve etkili bir terapi sunmalarını sağlamak

Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)

Terapinin Yapısı

DDT, dört evreden oluşmaktadır.

Evre 1: Davranışsal kontrolsüzlük yaşayan bireyler

Evre 2: Davranışlarını kontrol altında tutabilen, ancak şiddetli duygusal acı yaşantılayan bireyler

Evre 3: Hayatın akışı ile ilgili problemler ve düşük dereceli Eksen I problemleri yaşayan bireyler:

Evre 4: Boşluk ve anlamsızlık hisleri yaşayan bireyler için uygun görülen modüllerdir:

Kaynaklar

Blackledge, J. T. ve Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*, 57(2), 243-255.

Dimeff, L. ve Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34(3), 10-13.

Hayes, S. C. (2003). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.

Harris, R. (2006). Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70.

<http://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi/>

Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R. ve Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of clinical psychology*, 62(4), 459-480.

Powers, M. B., Zum Vörde Sive Vörding, M. B. ve Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(2), 73-80.

Robins, C. J. (2003). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 50-57.

Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 10(1), 125-162.

Sargın, M. ve Sargın, A. E. (2015). "Yaşamaya değer bir hayat" için: Diyalektik davranışçı terapinin gelişimi ve temel ilkeleri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry- Special Topics*, 8(2), 64-70.

Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 8(3).