

KİTAP TANITIMI:DUYGUDURUM BOZUKLUKLARINDA PSİKOEĞİTİMSEL TERAPİ:ÇOCUK VE ERGEN/EBEVEYN

Prof.Dr. Neslihan İNAL EMİROĞLU

Duygudurum Bozukluklarında Psikoeğitimsel Terapi serisinin ilk basımı 26. Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresinde, Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği yayınları olarak okuyuculara sunulmuştur. Seri çocuk ve ergenlere yönelik ve ebeveynlere yönelik seansların rehberliğini içeren iki ciltten oluşmaktadır. Tamamen duygudurum bozukluğu ile çalışan klinisyenlere yönelik tasarlanan kitap bu konuda Türkçe'de yayımlanan ilk eser gibi görünmektedir. Kitaplar Prof.Dr. Neslihan İnal Emiroğlu ve Uzm. Dr. Dilay Karaarslan editörlüğünde, derneğin duygudurum komisyonu üyelerinin titiz çalışmaları ile ortaya konulmuştur.

Çocuk ve ergenlerde duygudurum bozuklukları erken başlangıçla beraber gelen ağır gidiş ve işlevsellikte belirgin kayıpla giden ciddi ruh sağlığı sorunlarıdır. Çocuk ve ergenlerde son yıllarda tanı ölçütleri konusunda yoğun tartışmalar olması ve gittikçe artan oranda çocuk ve gencin bu tanıyı alması bu alana olan ilgiyi artırmıştır. Bütün bunlar sonucunda duygudurum bozukluğu tanısına sahip çocuk ve gençlerde tedavi gereksinimleri de artmıştır. Bu gereksinimler doğrultusunda özellikle bu çalışmaların en yoğun gerçekleştiği Kuzey Amerika'da bu grup bozuklukların doğasına yönelik "Bilişsel Davranışçı" model esaslı "Psikoeğitimsel Terapi" modelleri geliştirilmeye çalışılmıştır. Türkiye'de bu alanda ilk deneyimler "Aile Odaklı Terapi" modelinin uygulandığı Uzm.Dr. DilayKaraarslan'ın bipolar genç ve aile çalışma-

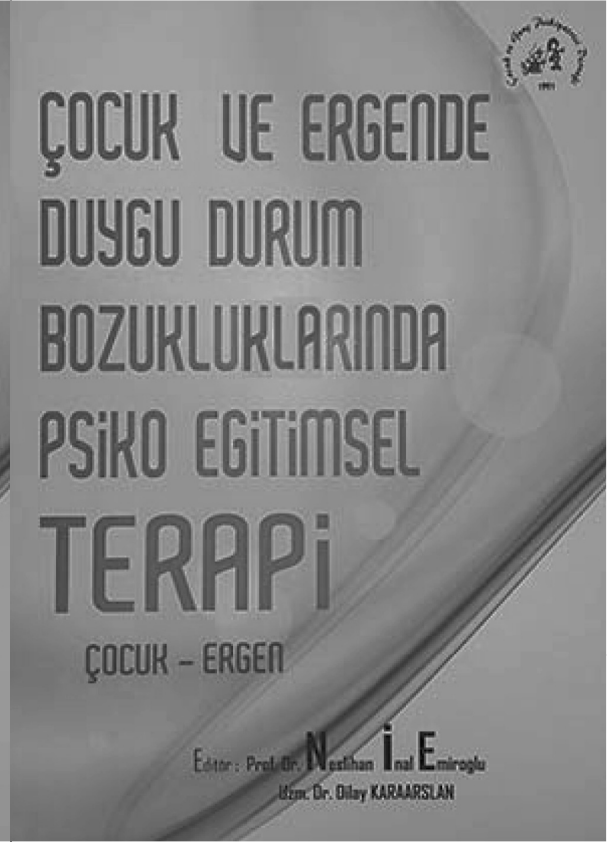
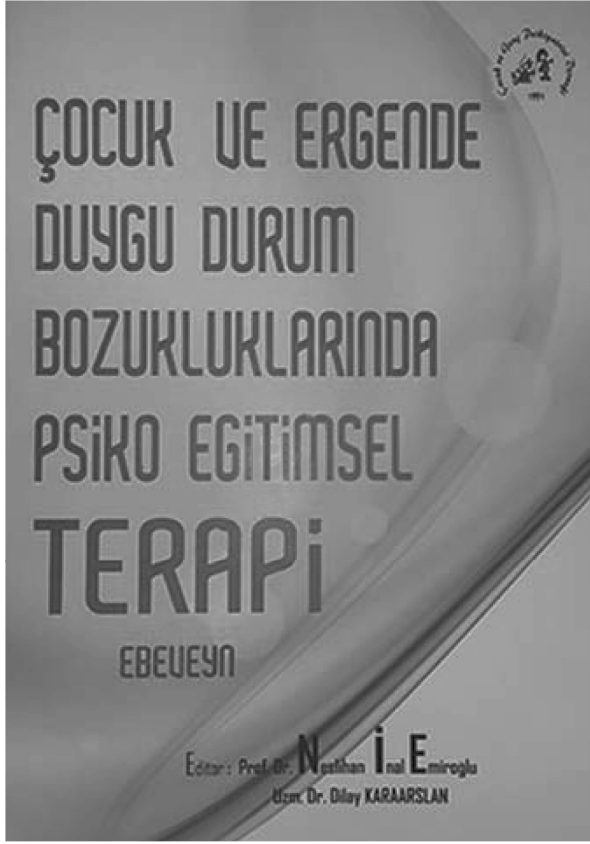
sından gelmiştir ve bu modeli geliştiren Prof. Dr. David Miklowitz ile bağlantı sonucu alınan süpervizyonlarla bu çalışma oluşturulmuştur. Bu çalışma sonrasında,ülkemizde ağırladığımız ve paylaşımlarda bulunma şansına sahip olduğumuz Prof. Dr. Mary A.Fristad'tan aldığımız izin ve destekle, kaynaklar bölümünde de yer verdiğimiz,kendisinin eserlerinden yapılan çevirilerin Türk kültürüne uyarlanması sonucu "Psikoeğitimsel Psikoterapi" olarak planlanmış ve çocuk-ergen ve ebeveynlere yönelik iki Türkçe kitap oluşturulmuştur. Bu kitap çocuk ve ergenlere yönelik çalışmaları kapsamaktadır. Bu kitabın oluşturulmasında kendi eserlerinin cömertçe kullanımına izin veren, bilimsel desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Mary A. Fristad kitapların yayınlanmasında önemli bir destek vermiştir.

Çocuk ve ergen duygudurum bozuklukları biyolojik alt yapısı ve genetik yönü kanıtlanmış, kronik ve ataklarla giden durumlardır. Bu yönleriyle hem çocuk ve ergen hem de ailesi tarafından iyi tanımlanması ve yönetilmesi gerekmektedir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT) ilkeleri ile şekillenen çocuk ve ergenin psikoeğitimsel terapisinde(PEP) terapiye başladıktan sonraki ilk adım hastalığın hem aile hem de çocuk/genç tarafından iyice tanınmasını sağlamakla başlamaktadır.

Psikoeğitimsel terapi için ana prensip "senin hatan değil ama kendini ispatlaman gereken alan" gibi bir mottoda şekillenebilir. Bozukluğun sebeplerinin biyolojik olduğunu bilmek ebeveynlerin çocuklarının sorunları nedeni ile kendilerini suçlama davranışlarını azaltır. Aynı zamanda

*****Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir

Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi : 24 (1) 2017



psikososyal etkilenimlerin gidişi oldukça etkilediği bilinmektedir, bu nedenle PEP uzun süreli iyilik hali için çok önemlidir.

Psikoeğitimsel terapi çocukları ve ebeveynleri hastalık ve tedavisi hakkında eğitirken aynı zamanda onlara tedavi ekibinin bir parçası olarak belirtileri de yönetme şansı verir. Yapılandırılmış PEP programında ilk seanslar hastalığı ve belirtileri tanımak ve bunlar üzerinde farkındalık ve kontrolü sağlamak üzerine iken, seanslar ilerledikçe sorun çözme yetilerine odaklanma gerçekleşmektedir. Bu durum, öncelikle farkındalığı artırarak sonrasında yetilerin gelişiminin ne kadar önemli olduğunu hem aileye hem de çocuk/gence kavratmaktadır. Seanslar genellikle çocuk/ergen ya da ebeveyn ile bağımsız planlansa da bazı seanslarda aile ve çocuğun bir araya gelmesi sağlanarak ailesel ilişkiler arasında olumlu bir gelişme sağlanmaya çalışılmaktadır.

Seanslar çocuk ve ebeveyn olarak değişimli yapılagelmekte ve ortalama 45-50 dakika sürmek-

tedir. Haftada bir seans önerilmektedir. Bazen eve gidecek not ya da ev ödevi tarzı uygulamalarla öğrenme güçlendirilmeye çalışılmaktadır. Görüşmelerin başında ya da sonunda ebeveynlerle gözden geçirme önemli olsa da çocuk seanslarında terapist zamanın çoğunu çocuk ile geçirmektedir.

Gelişimsel psikolojiden gelen bilgilerimize göre bireysel farklılıklarla beraber 11 yaş öncesinde üst bilişsel gelişim henüz tamamlanmadığından bu dönemde çocuklar düşünce, duygu ve eylemleri birbirinden ayıramamaktadır. PEP sayesinde çocuk, bir terapist ya da ebeveynlerin yardımı ile neden-sonuç bağlantısı kurabilme, süreci tamamlayabilme ve sorun çözümünde uygun model bulabilme şansına kavuşmaktadır.

Psikoeğitimsel terapi sadece tek bir özgül duyguduruma bağlı olmaksızın duygudurum spektrumundaki tüm çocuklar için kullanılabilir şekilde dizayn edilmiştir. Bu yönü nedeniyle

daha çok çocuk ve gence yönelik kullanılabilmesi için kültürümüze ve dilimize kazandırmak uygun bulunmuştur. Çocuk ve ebeveyn seansları kitapta verilen yönergeler doğrultusunda klinisyeninde özgür seçimi ve olguların bireysel ihtiyaçlarına yönelik düzenlenebilir ve belli alanlara daha çok ağırlık verilebilir.

İlk üç seans daha çok belirtileri, hastalığın doğasını tanımlama, duygudurum belirtileri ile bireysel özelliklerini ayırabilme ve sağlıklı alışkanlık geliştirmeye odaklanırken, dördüncü seans bazı olumsuz duyguları tetikleyicileri farketme üzerinde çalışır. Daha sonra düşünce, duygu ve eylem arasında köprü kurabilme ve yetilerini artırma hedeflenir. Duygudurum bozukluğu olan çocuk ve gençlerdeki temel güçlüğün duygudurumlarını dengelemede güçlük ve sorun çözme olduğu bilindiği üzere önce duygular üzerine odaklanılmıştır. Bundan sonraki aşamayı ise sorun çözme oluşturur. Programın sonuna doğru iletişim becerileri, ebeveyn seansları ile paralel güçlendirilir.

Duygudurum bozuklukluğu olan çocuk ve ergenlerin tedavi kompliansını iyileştirme ve gidişi daha iyi hale getirme yönünde çalışma sonuçları olan (Fristad ve ark. 2006) PEP'in klinisyenlerimize yararlı olacağını umuyoruz.

KAYNAKLAR

Fristad MA (2006) Psychoeducational treatment for school-aged children with bipolar disorder. Dev Psychopathol 18:1289-1306.